

Olahraga Tradisional Gala Jamban Maruda Jakarta Utara

A.Apri Satriawan Chan

Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara Jakarta, Indonesia
satria@stkipkusumanegara.ac.id

DOI: 10.56773/athena.v1i1.7

Abstrak: Penelitian merupakan penelitian deskriptif untuk meneliti olahraga tradisional di Marunda Jakarta Utara. Dalam penelitian ini berfokus terhadap pengenalan olahraga tradisional yang sudah dilupakan dari tahun 1950. Tujuan dari permainan ini adalah melatih kekompakan, kecepatan, ketelitian, kreativitas dan ketangkasan serta sportivitas. Dalam permainan ini secara sadar atau tidak, anak-anak dilatih untuk dapat menyusun strategi dan melihat peluang yang ada di depannya. Anak dapat bersosialisasi dan mengontrol emosinya. Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Olahraga Tradisional Gala Jamban di Marunda Jakarta Utara biasanya dilakukan di akhir pekan yaitu hari Sabtu pada sore hari secara bergantian di setiap minggunya, kelompok bermain pertama di minggu pertama dan kelompok bermain kedua mendapat waktu di minggu kedua dan bergantian seterusnya selama 2 bulan. Permainan Gala Jamban ini sudah mulai disukai oleh anak-anak yang ada di lingkungan RT 004/RW03 Kelurahan Cililitan dengan melaksanakan permainan permainan dilakukan 5 orang pemain, salah satu pemain menjadi penjaga yang berada di lingkaran dan 4 orang lainnya berada di posisi sudut dalam persegi dengan cara berlari atau melompat ke sudut-sudut yang ada di dalam persegi yang sudah digambar dan tidak boleh terkena tangan penjaga dan tidak boleh keluar dari garis persegi empat tersebut.

Kata kunci: Gala jamban, Kebugaran, Olahraga tradisional.

PENDAHULUAN

Olahraga tradisional berasal dari permainan rakyat yang merupakan bagian dari aset budaya bangsa (Acha & Mistar, 2018; Handoko & Gumantan, 2021). Olahraga tradisional adalah bentuk kegiatan olahraga yang berkembang di masyarakat. Pada perkembangan selanjutnya, olahraga tradisional memakai ciri khas kedaerahan asil serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat (Gazali, Cendra, & Putra, 2018). Dalam pelaksanaannya. Dalam pelaksanaannya olahraga tradisional dapat memasuki unsur-unsur permainan anak ke dalamnya (Makorohim dkk., 2021).

Olahraga tradisional lebih mengedepankan aspek bermain yang sangat tinggi, tetapi bermain tidak bisa diremehkan sebagai suatu kegiatan yang tidak bermanfaat. Bermain merupakan sebuah kegiatan untuk menciptakan kesenangan yang lebih berpusat pada pengalaman, pengetahuan, dan kemampuan anak (Asmawi dkk., 2022).

Olahraga tradisional harus memenuhi dua persyaratan yaitu berupa “olahraga” dan sekaligus juga “tradisional”, baik dalam memiliki tradisi yang telah berkembang selama beberapa generasi, maupun dalam arti sesuatu yang terkait dengan tradisi budaya suatu bangsa secara yang lebih luas (Widodo & Lumintuarso, 2017; Gazali dkk., 2018; Ardiyanto, & Sukoco, 2014; Juwanda & Hermanzoni, 2020; Septaliza & Victorian, 2017)

Suatu tradisi menggambarkan sikap dan perilaku manusia dalam waktu yang lama dan lakukan secara turun temurun dari nenek moyang. Bermain juga memiliki banyak manfaat, mencerdaskan kognitif anak, munculnya kreativitas, serta melatih kerjasama panca indra secara baik.

DKI Jakarta salah satu provinsi yang memiliki ciri khas tersendiri dari bidang seni dan budaya termasuk olahraga tradisionalnya yang sangat unik banyak yang tidak tahun di era ini tentang permainan tradisional ini karena namanya yang sangat kuno dan hilang ditelan zaman nama olahraga ialah Gala Jamban.

Gala Jamban

Permainan gala jamban sudah ada sekitar zaman penduduk Jepang Namun menghilang sekitar tahun 1950. Pada dasarnya ini tidak jauh berbeda dengan permainan gala asin. Kategori yang bermain pada olahraga tradisional gala jamban sebagai berikut. Pertama, usia. Pendukung permainan gala jamban adalah anak-anak yang berusia antara 10-16 tahun. Kedua, jenis kelamin. Permainan Gala Jamban dimainkan oleh anak laki-laki dan anak perempuan (Encyclopedia Jakarta, 2018)

Jumlah pemain dalam permainan ini adalah 5 orang, terdiri dari 1 orang penjaga dan 4 orang lawan. Gala Jamban dimainkan di ruang terbuka atau tanah lapang. Pertama-tama kita membuat denah arena permainan dengan kapur tulis, batu atau ranting pada bidang lapangan, berupa 4 bagian persegi dengan lingkaran ditengahnya. Kemudian menentukan siapa yang akan menjadi penjaga dengan cara gambreng. Apabila ada satu tangan yang telungkup atau terlentang maka ia dinyatakan bebas jaga, begitu seterusnya hingga tersisa dua orang pemain. Lalu apabila hanya tinggal tersisa dua orang, maka mereka suit hingga ada satu pihak yang kalah. Pihak yang kalah kemudian harus berjaga di dalam lingkaran. Empat orang pemain yang dinyatakan bebas jaga harus berlari mengitari 4 ruang persegi itu tanpa tersentuh oleh penjaga di tengah. Apabila salah satu pemain tersentuh, maka ia dinyatakan kalah dan harus berganti jaga. Begitu seterusnya.

Tujuan dari permainan ini adalah melatih kekompakan, kecepatan, ketelitian, kreativitas dan ketangkasan serta sportivitas. Dalam permainan ini secara sadar atau tidak, anak-anak dilatih untuk dapat menyusun strategi dan melihat peluang yang ada di depannya. Kalah menang dalam sebuah permainan adalah hal yang

biasa dan di sini anak- dengan lapang dada tanpa perlu marah apalagi kecewa. Anak-anak juga dapat bersosialisasi dengan lingkungan dan memperbanyak teman. Kelebihan permainan-permainan tradisional yang dimainkan secara kolektif adalah dapat mengasah kecerdasan kognitif, afektif dan psikomotorik. Berbeda dengan *gadget games*, yang dimainkan secara individual dan non fisik (Tristaningrat, 2019).

Gala Jamban bentuk olahraga yang mudah dilakukan oleh masyarakat sekitar, namun seiring berjalanya waktu dan perubahan zaman Gala Jamban ini mulai dilupakan dengan adanya permainan yang ada di handphone membuat anak-anak di zaman ini sulit untuk bersosialisasi terhadap lingkungan sekitar, dengan mengenalkan olahraga tradisional Gala Jamban diharap mampu sebagai wadah anak-anak untuk berolahraga melalui permainan ini dan anak mudah bersosialisasi terhadap lingkungan sekitarnya dengan membudidayakan lagi Olahraga Tradisional ini kita mendapatkan banyak manfaat yaitu tubuh menjadi bugar, mudah bersosialisasi terhadap lingkungan sekitar, dapat melestarikan ke budaya yang sudah menghilang dari tahun 1950.

METODE PENELITIAN

Metode deskriptif adalah salah satu metode yang meneliti kelompok manusia, objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah membuat deskripsi, gambar atau lukisan secara sistematis faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Metode deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat tertentu, termasuk tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan mempengaruhi suatu fenomena. Dengan metode deskriptif ini juga diselidiki kedudukan (*status*) fenomena atau fakta melihat hubungan antara suatu faktor dengan faktor lainnya. Karenanya metode deskriptif juga dinamakan (*status study*) (Tarjo, 2019).

Alat pengumpulan data atau komponen yang dibutuhkan berupa handphone dan blangko-blangko catatan yang digunakan. Setelah semua data berhasil dikumpulkan dan disusun menurut kelompoknya masing-masing, kemudian diolah dengan menggunakan teknik analisis data. Setelah semua data telah dikumpulkan maka keabsahan data yang dilakukan analisis normatif terhadap

data-data yang diambil melalui studi dokumenter. Teknik analisis data menggunakan teknik pengamatan dan teknik triangulasi.

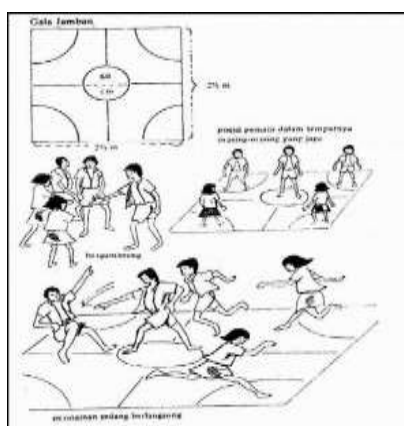
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan Rukun Tetangga 04 kelurahan Cililitan Besar, dilaksanakan kurang lebih tiga bulan. Jumlah pemain dalam permainan ini adalah 5 orang, terdiri dari 1 orang penjaga dan 4 orang lawan. Gala Jamban dimainkan di ruang terbuka atau tanah lapang. Kegiatan Gala Jamban ada 2 kelompok bermain yaitu kelompok bermain 1 berjumlah 5 orang dan kelompok bermain 2 berjumlah 5 orang di lakukan seminggu satu kali setiap hari Sabtu sore, setiap pelaksanaan secara bergilir. Misalnya kelompok bermain 1 hari Sabtu di Minggu pertama dan kelompok bermain 2 hari Sabtu di Minggu kedua, terus menerus berulang sampai 2 bulan berjalan.

Dalam melakukan permainan Gala Jamban berkumpul di lapangan RT 04 dan membuat garis persegi dengan lingkaran di tengah persegi tersebut serta membuat setengah lingkaran di setiap sudut bagian dalam persegi itu sendiri. Kemudian menentukan siapa yang menjadi penjaga yang berada di dalam lingkaran, empat pemain harus berlari atau melompat mengitari ruang persegi tersebut tanpa tersentuh penjaga yang di tengah. Apabila tersentuh, maka dinyatakan kalah dan harus berganti posisi penjaga yang berada di lingkaran.

Percobaan 1

Pada percobaan di lapangan yang bergambar persegi empat, seperti pada Gambar 1, berukuran panjang 2,5 m lebar 2,5 m dan diameter lingkaran 60 cm. Kelompok bermain 1 tidak bisa melakukan permainan Gala Jamban karena tidak tahu cara bermainnya maka dilakukan permainan berulang-ulang kali sampai kelompok satu itu sudah bisa melakukan permainan Gala Jamban tersebut. Masih banyak salah dalam melakukan Permainan Gala Jamban tersebut.



Gambar 1. Gala Jamban (Encyclopedia Jakarta, 2018)

Pada percobaan pertama, kelompok bermain 2 cukup bisa melakukan permainan Gala Jamban karena kelompok bermain sudah melihat terlebih dahulu bagaimana permainan Gala Jamban yang dimainkan oleh Kelompok bermain 1.

Bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari aktivitas yang dilakukan tersebut. Bermain merupakan suatu perbuatan atau kegiatan sukarela, yang dilakukan menurut aturan yang telah diterima secara sukarela, tapi mengikat sepenuhnya, dengan tujuan dalam dirinya, disertai oleh perasaan tegang dan gembira, dan kesadaran lain daripada kehidupan sehari-hari (Fakhriyani, 2018).

Dengan bermain merupakan aktivitas fisik oleh sebab itu dalam proses permainan Gala Jamban ini dilakukan harus secara berulang-ulang agar tubuh menjadi bugar dan bisa bermain dengan baik dan sesuai aturan permainan Gala jamban itu sendiri, kelompok bermain satu masih banyak yang belum memahami permainan Gala jamban itu sendiri sedangkan kelompok bermain 2 cukup memahami cara bermain dari permainan Gala Jamban itu sendiri.

Percobaan 2

Percobaan kedua dengan percobaan ini kedua kelompok bermain 1 dan kelompok bermain 2 sudah memahami cara bermain dan bisa melakukan permainan secara baik dan benar karena kedua kelompok bermain tersebut selalu mengulang permainan setiap hari di sore hari.

Dengan melakukan percobaan permainan Gala Jamban setiap sore hari, maka anak-anak sudah memahami dan bisa melakukan permainan Gala Jamban dengan baik sesuai ketentuan permainan Gala Jamban Itu sendiri di lingkungan RT 004 Kelurahan Cililitan. Rekapitulasi hasil percobaan 1 dan 2 dimuat dalam Tabel 1.

Tabel 1. Percobaan Permainan Gala Jamban

Kelompok	Percobaan 1			Percobaan 2		
	Baik	Cukup bisa	Tidak bisa	Baik	Cukup bisa	Tidak bisa
Kelompok Bermain 1			✓	✓		
Kelompok Bermain 2		✓		✓		

SIMPULAN

Aktivitas Olahraga Tradisional Gala Jamban yang dilakukan di dalam area persegi yang berukuran panjang 2,5 m dan lebar 2.5 m serta diameter 60 cm lingkaran untuk penjaga dan mainkan dengan 5 orang pemain. Dilakukan aktivitas bermain

Gala jamban pada hari Sabtu sore hari dan di lakukan di lapangan lingkungan setempat yang sudah di gambar yang sesuai. Dengan adanya kegiatan tersebut dilakukan di sore hari banyak anak-anak yang mulai menyukai permainan Gala jamban yang sudah dilupakan pada tahun 1950. Oleh sebab itu peneliti sangat senang karena sudah mulai banyak yang menyukai dan melakukan permainan Gala Jamban yang sudah lupakan, semoga dengan adanya penelitian ini bermanfaat untuk melestarikan budaya dan kekhasan Permainan Tradisional dari Jakarta.

REFERENSI

- Acha, B., & Mistar, J. (2018). Nilai-Nilai Karakter dalam Olahraga Tradisional Aceh di Gampong Paya Bujok Seuleumak Kota Langsa. *SEUNEUBOK LADA: Jurnal ilmu-ilmu Sejarah, Sosial, Budaya dan Kependidikan*, 5(2), 106-115.
- Ardiyanto, A., & Sukoco, P. (2014). Pengembangan model pembelajaran berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 119-129. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2608>
- Asmawi, M., Yudho, F. H. P., Sina, I., Gumantan, A., Kemala, A., Iqbal, R., Resita, C., ..., & Darajat, E. (2022). Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas. Jejak Pustaka.
- Encyclopedia Jakarta. (2018). Gala Jamban, Permainan [XML file]. Tersedia: <https://dinaskebudayaan.jakarta.go.id/encyclopedia/blog/2018/04/Gala-Jamban-Permainan>
- Fakhriyani, D. V. (2018). Pengembangan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Madura. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 5(1), 39-44. <https://doi.org/10.21107/pgpaustrunojoyo.v5i1.3685>
- Gazali, N., Cendra, R., & Putra, Y. (2018). Perkembangan olahraga tradisional pacu jalur di kabupaten kuantan singingi provinsi Riau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 205-219. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12324
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.951>
- Juwanda, A., & Hermanzoni, H. (2020). Olahraga Tradisional Buru Babi. *Jurnal Patriot*, 2(1), 38-47. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.564>
- Makorohim, M. F., Soegiyanto, M. S., Hidayah, T., & Rahayu, S. (2021). *Eksistensi Permainan dan Olahraga Tradisional di Provinsi Riau*. Zahira Media Publisher.
- Septaliza, D., & Victorian, R. (2017). Survei Permainan dan Olahraga Tradisional

- Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 10(1), 43-54.
- Tarjo, T. (2019). *Metode Penelitian Sistem 3x Baca*. Deepublish.
- Tristaningrat, M. A. N. (2019). Gagasan Egalitarianisme dalam Permainan Tradisional Bali (Dolanan) sebagai Media Pendidikan Karakter Anak Sekolah Dasar. *Widyacarya: Jurnal Pendidikan, Agama dan Budaya*, 2(2), 57-69.
- Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan model permainan tradisional untuk membangun karakter pada siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 183-193. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.7215>