

LAPORAN PENGABDIAN

PELATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL BUGIS SEBAGAI MEDIA PENINGKATAN KEBUGARAN ANAK DI SD NEGERI 12 MANURUNGE KABUPATEN BONE



TIM PENGUSUL

KETUA	:	Dr. Muhammad Sulfa, M.Pd	NIDN	:	0903089101
ANGGOTA	:	Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd	NIDN	:	0915129203
		Adelvin Sangkalabu	NIM	:	2389201002
		Widia Lestari	NIM	:	2489201002
		Hasdar Saputra	NIM	:	2489201010

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

- 1) Judul Kegiatan : Pelatihan Permainan Tradisional Bugis sebagai Media Peningkatan Kebugaran Anak di SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone
- 2) Ketua Tim Pengabdi :
- a. Nama Lengkap : Dr. Muhammad Sulfa,M.Pd
 - b. NIDN : 0903089101
 - c. Jabatan/golongan : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Kesehatan Olahraga
 - f. Alamat Surel : m.sulfa@ucp.ac.id
- Anggota Tim Penyusul :
- a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd/ Karate, Pendidikan Jasmani
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalabu
- Lokasi Kegiatan :
- a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Kelurahan Manurungnge, Tanete Riattang
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Bone
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan Pengabdian
- Periode Pelaksanaan : 7 Mei 2025
- Biaya Total : Rp. 1.425.000

Menyetujui
Dekan



Dr. M. Awaluddin
A.,S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Watampone, 12 Mei 2025
Ketua Pengabdi



Dr. Muhammad Sulfa,M.Pd
NIDN. 0903089101

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul "Pelatihan Permainan Tradisional Bugis sebagai Media Peningkatan Kebugaran Anak Sekolah di SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone" dapat diselesaikan dengan baik.

Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat. Melalui kegiatan ini, tim pengabdian berupaya memberikan edukasi dan pelatihan mengenai pemanfaatan permainan tradisional Bugis *Majjeka* sebagai media yang menyenangkan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani peserta didik sekaligus menanamkan kecintaan terhadap budaya lokal.

Penyusunan laporan ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini kami menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Cahaya Prima Bone beserta jajaran pimpinan yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian.
2. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Cahaya Prima Bone atas fasilitasi kegiatan ini.
3. Kepala SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone beserta guru dan staf yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan.
4. Seluruh peserta didik SD Negeri 12 Manurunge yang telah mengikuti kegiatan dengan antusias.
5. Seluruh anggota tim pengabdian yang telah bekerja sama sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

Kami menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan kegiatan pengabdian pada masa yang akan datang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat sebagai dokumentasi pelaksanaan kegiatan serta menjadi referensi dalam pengembangan program pengabdian kepada masyarakat yang berbasis pendidikan, kebugaran jasmani, dan pelestarian budaya lokal.

Watampone, 12 Mei 2025

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Analisis Situasi	1
1.2 Permasalahan Mitra	3
1.3 Tujuan Kegiatan	4
1.4 Manfaat Kegiatan	5
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN	8
2.1 Solusi yang Ditawarkan	8
2.3 Target Luaran	12
BAB III METODE PELAKSANAAN	14
3.1 Sasaran Kegiatan	14
3.2 Waktu dan Tempat	14
3.3 Tahapan Kegiatan	15
3.4 Metode Pelaksanaan	17
3.5 Indikator Keberhasilan	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	19
4.1 Pelaksanaan Kegiatan	19
4.2 Penyampaian Materi	20
4.3 Praktik Permainan Tradisional	20
4.4 Hasil Evaluasi	21
4.5 Pembahasan	22
BAB V PENUTUP	24
5.1 Kesimpulan	24
5.2 Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	25

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok usia yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat (World Health Organization, 2020). Pada fase ini, aktivitas fisik menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, kesehatan fisik, serta pembentukan karakter anak (Eime et al., 2023). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, koordinasi gerak, keseimbangan, dan kelincahan (Warburton et al., 2022; Carson et al., 2024). Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik pada anak berpotensi menyebabkan penurunan tingkat kebugaran jasmani, meningkatnya risiko kelebihan berat badan, serta berbagai gangguan kesehatan yang dapat berlanjut hingga usia dewasa (Guthold et al., 2020; Aubert et al., 2022).

Perkembangan teknologi dan perubahan pola bermain anak dalam beberapa tahun terakhir telah menyebabkan berkurangnya aktivitas bermain di luar ruangan (World Health Organization, 2020). Sebagian besar anak lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gawai dibandingkan melakukan aktivitas permainan yang melibatkan gerak tubuh (Katzmarzyk et al., 2022). Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya kesempatan anak untuk berolahraga secara alami melalui aktivitas bermain (Aubert et al., 2022; Carson et al., 2024). Selain memengaruhi kebugaran jasmani, perubahan pola bermain ini juga mengakibatkan semakin berkurangnya interaksi sosial antar anak dan mulai ditinggalkannya berbagai permainan tradisional yang merupakan bagian dari warisan budaya daerah (Lestari et al., 2023; Kurniawan & Wibowo, 2022).

Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki nilai edukatif, rekreatif, sekaligus budaya. Berbeda dengan permainan modern yang cenderung bersifat individual, permainan tradisional mendorong anak untuk bergerak aktif, bekerja sama,

berkomunikasi, serta memecahkan masalah secara langsung (UNESCO, 2023; Light & Harvey, 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional mampu meningkatkan komponen kebugaran jasmani, kemampuan motorik, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, serta keterampilan sosial anak. (Rudd et al., 2021; García-Hermoso et al., 2023; Fitri et al., 2024). Oleh karena itu, permainan tradisional memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan sebagai media pembelajaran sekaligus sarana peningkatan aktivitas fisik di lingkungan sekolah (Dyson et al., 2022; UNESCO, 2023).

Kabupaten Bone merupakan salah satu daerah di Provinsi Sulawesi Selatan yang memiliki kekayaan budaya Bugis, termasuk berbagai permainan tradisional yang diwariskan secara turun-temurun. Salah satu permainan tradisional yang masih dikenal masyarakat adalah Majjeka. Permainan ini menggunakan dua batang bambu yang berfungsi sebagai pijakan sehingga pemain harus berjalan sambil menjaga keseimbangan tubuh. Dalam praktiknya, permainan Majjeka menuntut kemampuan koordinasi antara tangan dan kaki, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, konsentrasi, serta keberanian. Karakteristik tersebut menjadikan Majjeka tidak hanya sebagai permainan rakyat, tetapi juga sebagai aktivitas fisik yang berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani anak sekolah.

SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone merupakan salah satu sekolah dasar yang memiliki sarana halaman sekolah yang cukup luas dan mendukung pelaksanaan aktivitas fisik di luar ruangan. Berdasarkan hasil koordinasi dengan kepala sekolah dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), diketahui bahwa pembelajaran aktivitas fisik di sekolah masih didominasi oleh permainan dan olahraga modern, sedangkan pemanfaatan permainan tradisional Bugis sebagai media pembelajaran belum dilakukan secara optimal. Selain itu, sebagian besar

siswa belum pernah memainkan permainan Majjeka secara langsung sehingga pengetahuan mereka mengenai permainan tradisional daerah masih terbatas.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mampu mengintegrasikan peningkatan aktivitas fisik dengan pelestarian budaya lokal. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui kegiatan Pelatihan Permainan Tradisional Bugis Majjeka sebagai Media Peningkatan Kebugaran Anak Sekolah di SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone. Kegiatan ini dirancang untuk memperkenalkan kembali permainan tradisional Majjeka kepada peserta didik melalui penyampaian materi, demonstrasi, dan praktik secara langsung. Dengan mengikuti pelatihan ini, siswa diharapkan memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus meningkatkan kemampuan keseimbangan, koordinasi gerak, kelincahan, kekuatan otot tungkai, dan aktivitas fisik secara keseluruhan.

Selain memberikan manfaat terhadap aspek kebugaran jasmani, kegiatan ini juga menjadi bagian dari upaya pelestarian budaya Bugis di lingkungan sekolah. Melalui pengenalan permainan tradisional sejak usia dini, siswa diharapkan memiliki rasa bangga terhadap budaya daerahnya serta terdorong untuk terus melestarikan permainan tradisional sebagai bagian dari identitas budaya lokal. Dengan demikian, program pengabdian ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran anak sekolah, tetapi juga mendukung pelestarian nilai-nilai budaya lokal yang mulai tergerus oleh perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup masyarakat.

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan pihak SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone, diperoleh beberapa permasalahan yang menjadi dasar pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yaitu:

1. Aktivitas fisik siswa di luar pembelajaran masih relatif rendah akibat meningkatnya penggunaan gawai dan permainan digital.
2. Pembelajaran PJOK belum secara optimal memanfaatkan permainan tradisional Bugis sebagai media pembelajaran yang menarik dan menyenangkan.
3. Sebagian besar siswa belum mengenal maupun pernah memainkan permainan tradisional Bugis Majjeka, sehingga pengetahuan terhadap budaya lokal masih terbatas.
4. Belum tersedia kegiatan pelatihan yang mengintegrasikan pelestarian permainan tradisional dengan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa.
5. Guru memerlukan alternatif model aktivitas fisik yang sederhana, murah, aman, dan mudah diterapkan dalam pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu program pelatihan yang mampu memperkenalkan kembali permainan tradisional Bugis Majjeka sebagai media aktivitas fisik yang menyenangkan sekaligus mendukung peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

1.3 Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Memperkenalkan permainan tradisional Bugis Majjeka kepada siswa SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone sebagai salah satu warisan budaya lokal yang perlu dilestarikan.
2. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai manfaat permainan tradisional sebagai media aktivitas fisik yang mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani.
3. Melatih keterampilan siswa dalam memainkan permainan tradisional Majjeka dengan teknik yang benar, aman, dan menyenangkan.

4. Meningkatkan komponen kebugaran jasmani siswa, khususnya keseimbangan, koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, kelincahan, serta kepercayaan diri melalui aktivitas permainan tradisional.
5. Memberikan alternatif model pembelajaran berbasis kearifan lokal kepada guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang dapat diterapkan dalam kegiatan pembelajaran maupun aktivitas ekstrakurikuler.
6. Mendukung upaya pelestarian budaya Bugis melalui pengenalan dan praktik permainan tradisional di lingkungan sekolah dasar.

1.4 Manfaat Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

- a) Meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional yang menyenangkan.
- b) Mengembangkan kemampuan keseimbangan, koordinasi gerak, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai.
- c) Menumbuhkan rasa percaya diri, kerja sama, sportivitas, serta disiplin selama mengikuti permainan.
- d) Meningkatkan pengetahuan dan kecintaan terhadap permainan tradisional Bugis sebagai bagian dari budaya daerah.

2. Bagi Guru

- a) Menambah wawasan mengenai pemanfaatan permainan tradisional sebagai media pembelajaran PJOK.

- b) Menyediakan alternatif metode pembelajaran yang inovatif, murah, aman, dan mudah diterapkan di sekolah.
- c) Mendukung pelaksanaan pembelajaran yang lebih aktif, kreatif, dan berpusat pada peserta didik.

3. Bagi Sekolah

- a) Mendukung program sekolah dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran peserta didik.
- b) Memperkaya variasi kegiatan pembelajaran PJOK berbasis budaya lokal.
- c) Mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang aktif, sehat, dan peduli terhadap pelestarian budaya daerah.

4. Bagi Universitas Cahaya Prima Bone

- a) Mengimplementasikan salah satu bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pengabdian kepada masyarakat.
- b) Memperkuat kemitraan antara perguruan tinggi dan sekolah dalam pengembangan pendidikan serta pelestarian budaya lokal.
- c) Menjadi media penerapan hasil kajian keilmuan di bidang olahraga, pendidikan jasmani, dan kesehatan kepada masyarakat.

5. Bagi Masyarakat

- a) Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya melestarikan permainan tradisional Bugis sebagai bagian dari warisan budaya.
- b) Mendorong pemanfaatan permainan tradisional sebagai aktivitas fisik yang murah, mudah, dan bermanfaat bagi kesehatan anak.

- c) Menumbuhkan partisipasi masyarakat dalam menjaga keberlangsungan budaya lokal di tengah perkembangan teknologi dan permainan digital.

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi yang Ditawarkan

Berdasarkan hasil identifikasi permasalahan di SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone, diketahui bahwa rendahnya aktivitas fisik peserta didik serta mulai berkurangnya pemanfaatan permainan tradisional dalam pembelajaran menjadi tantangan yang perlu mendapatkan perhatian. Anak-anak lebih banyak mengenal permainan berbasis teknologi dibandingkan permainan tradisional yang sesungguhnya memiliki manfaat besar bagi perkembangan fisik maupun karakter. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya suatu inovasi kegiatan yang mampu mengintegrasikan peningkatan aktivitas fisik dengan pelestarian budaya lokal.

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pelaksanaan Pelatihan Permainan Tradisional Bugis Majjeka sebagai Media Peningkatan Kebugaran Anak Sekolah. Pelatihan ini dirancang sebagai kegiatan edukatif yang mengombinasikan penyampaian materi mengenai pentingnya aktivitas fisik dengan praktik langsung permainan tradisional Majjeka. Melalui pendekatan tersebut, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai budaya lokal, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar melalui aktivitas gerak yang menyenangkan.

Kegiatan pelatihan menggunakan metode pembelajaran partisipatif, di mana peserta dilibatkan secara aktif sejak tahap pengenalan permainan, demonstrasi teknik, latihan dasar, hingga praktik bermain secara individu maupun kelompok. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan motivasi belajar, kepercayaan diri, serta partisipasi aktif siswa selama mengikuti kegiatan.

Majjeka dipilih sebagai media pelatihan karena merupakan salah satu permainan tradisional masyarakat Bugis yang mudah dipelajari, aman digunakan oleh anak sekolah dasar dengan

pendampingan, serta memiliki karakteristik gerak yang mampu melatih berbagai komponen kebugaran jasmani.

Dalam permainan ini, peserta berdiri di atas pijakan bambu kemudian berjalan dengan menjaga keseimbangan tubuh sambil mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki. Aktivitas tersebut menuntut kemampuan kontrol postur tubuh, koordinasi neuromuskular, kekuatan otot tungkai, konsentrasi, serta keberanian dalam mempertahankan keseimbangan selama bergerak. Selain manfaat fisik, permainan ini juga mengajarkan nilai kerja keras, sportivitas, disiplin, dan pantang menyerah.

Permainan Majjeka juga memiliki nilai strategis sebagai media pelestarian budaya Bugis. Dengan memperkenalkan kembali permainan ini kepada peserta didik sekolah dasar, diharapkan muncul rasa bangga terhadap budaya daerah serta kesadaran untuk menjaga keberlangsungan permainan tradisional sebagai bagian dari identitas masyarakat Bugis.

Pelaksanaan solusi dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan. Tahap pertama berupa koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal, peserta, serta lokasi kegiatan. Tahap kedua adalah penyampaian materi mengenai pentingnya aktivitas fisik, manfaat permainan tradisional, serta pengenalan permainan Majjeka sebagai warisan budaya Bugis. Selanjutnya dilakukan demonstrasi teknik bermain oleh tim pengabdian, kemudian peserta diberikan kesempatan untuk berlatih secara bertahap dengan pendampingan hingga mampu memainkan permainan secara mandiri. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap pemahaman dan keterampilan peserta sebagai dasar untuk menilai keberhasilan pelaksanaan program.

Dengan pendekatan tersebut, kegiatan pengabdian tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang aktif melalui praktik langsung sehingga materi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh peserta.

2.2 Permainan Tradisional Bugis Majjeka sebagai Media Peningkatan Kebugaran Anak

2.2.1 Pengertian Permainan Majjeka

Majjeka merupakan salah satu permainan tradisional masyarakat Bugis yang dimainkan menggunakan dua batang bambu sebagai alat pijakan (Basri H, 2022). Pemain berdiri di atas pijakan bambu sambil memegang bagian atas bambu sebagai pegangan, kemudian berjalan menuju garis akhir tanpa kehilangan keseimbangan (Juliyanti, et al. 2023). Permainan ini dahulu banyak dimainkan oleh anak-anak di berbagai daerah di Kabupaten Bone sebagai bentuk hiburan sekaligus aktivitas fisik di lingkungan tempat tinggal (Basri H, 2022).

Seiring berkembangnya teknologi dan perubahan pola bermain anak, permainan Majjeka mulai jarang ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pengenalan kembali permainan ini di lingkungan sekolah menjadi salah satu langkah strategis dalam menjaga kelestarian budaya lokal sekaligus meningkatkan aktivitas fisik peserta didik.

2.2.2 Peralatan yang Digunakan

Pelaksanaan permainan Majjeka menggunakan peralatan sederhana yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar (Sungkari, 2024), yaitu:

- a) Sepasang bambu sebagai alat pijakan.
- b) Lapangan atau halaman sekolah yang datar dan aman.
- c) Garis lintasan sebagai jalur permainan.
- d) Peluit untuk memberikan aba-aba.
- e) Penanda garis start dan finish.

Penggunaan alat yang sederhana menjadikan permainan ini mudah diterapkan oleh sekolah tanpa memerlukan biaya yang besar.

2.2.3 Teknik Dasar Bermain Majjeka

Sebelum praktik permainan dimulai, peserta diberikan penjelasan mengenai teknik dasar menggunakan alat Majjeka (Sungkari, 2024; Dalimonte, 2022). Tahapan tersebut meliputi:

- a) Berdiri di atas pijakan bambu dengan posisi tubuh tegak.
- b) Memegang batang bambu secara kuat sebagai penyangga keseimbangan.
- c) Melangkahkan kaki secara bergantian mengikuti gerakan bambu.
- d) Menjaga pandangan tetap lurus ke depan agar keseimbangan tubuh terkontrol.
- e) Berjalan menuju garis akhir tanpa kehilangan keseimbangan.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta didampingi oleh tim pengabdian untuk memastikan teknik bermain dilakukan dengan benar dan aman.

2.2.4 Manfaat Permainan Majjeka terhadap Kebugaran Jasmani

Permainan Majjeka merupakan aktivitas fisik yang melibatkan hampir seluruh anggota tubuh sehingga berpotensi memberikan manfaat terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak sekolah. Aktivitas berjalan menggunakan pijakan bambu melatih keseimbangan dinamis, koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, kelincahan, fleksibilitas gerak, serta konsentrasi. Selain itu, permainan ini juga meningkatkan kepercayaan diri peserta karena mereka dituntut mampu mengendalikan tubuh selama bergerak (Supriyati, 2018).

Dari perspektif pendidikan jasmani, permainan Majjeka dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan gerak dasar yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar. Aktivitas yang dilakukan secara berulang mampu meningkatkan kemampuan motorik sekaligus

memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga peserta lebih termotivasi untuk aktif bergerak (Dyson et al., 2022; Logan et al., 2024).

2.2.5 Nilai-Nilai Karakter dalam Permainan Majjeka

Selain memberikan manfaat terhadap aspek kebugaran jasmani, permainan Majjeka juga mengandung berbagai nilai karakter yang penting untuk ditanamkan sejak usia dini. Nilai-nilai tersebut meliputi disiplin dalam mengikuti aturan permainan, keberanian dalam mencoba tantangan baru, kerja keras untuk mempertahankan keseimbangan, sportivitas dalam menerima hasil permainan, serta kerja sama ketika permainan dilakukan secara berkelompok (UNESCO, 2023; Iswinarti, 2017).

Melalui pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, permainan Majjeka diharapkan tidak hanya menjadi sarana rekreasi, tetapi juga media pembentukan karakter peserta didik yang sejalan dengan tujuan pendidikan nasional.

2.3 Target Luaran

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan menghasilkan luaran yang bersifat akademik maupun praktis. Luaran tersebut menjadi indikator keberhasilan program dalam memberikan manfaat kepada mitra sekaligus mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Adapun target luaran kegiatan disajikan pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1 Target Luaran Kegiatan Pengabdian

No	Target Luaran	Indikator Keberhasilan
1	Pelaksanaan pelatihan permainan tradisional Bugis Majjeka	Kegiatan terlaksana sesuai jadwal dengan partisipasi aktif siswa
2	Peningkatan pengetahuan siswa	Siswa memahami manfaat dan teknik permainan Majjeka
3	Peningkatan keterampilan bermain	Sebagian besar peserta mampu memainkan Majjeka secara mandiri

4	Peningkatan aktivitas fisik peserta	Seluruh peserta mengikuti praktik permainan dengan antusias
5	Laporan pengabdian kepada masyarakat	Laporan kegiatan selesai disusun sesuai format institusi
6	Artikel ilmiah pengabdian	Naskah artikel disiapkan untuk dipublikasikan pada jurnal nasional
7	Dokumentasi kegiatan	Tersedianya foto, daftar hadir, dan dokumentasi pelaksanaan kegiatan

Selain luaran utama berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, kegiatan ini juga diharapkan memberikan dampak jangka panjang berupa meningkatnya pemanfaatan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK di SD Negeri 12 Manurunge. Guru dapat mengadaptasi permainan Majjeka sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang menarik, murah, dan mudah diterapkan sehingga aktivitas fisik siswa tetap terjaga sekaligus mendukung pelestarian budaya Bugis di lingkungan sekolah.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Sasaran Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan sasaran utama peserta didik SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone, khususnya siswa kelas IV dan V yang berada pada rentang usia 9–11 tahun. Pemilihan sasaran tersebut didasarkan pada karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar yang berada pada fase optimal untuk mengembangkan kemampuan motorik, koordinasi gerak, keseimbangan, serta kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas fisik yang bersifat edukatif dan menyenangkan.

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 siswa yang terdiri atas siswa laki-laki dan perempuan. Selain peserta didik, kegiatan ini juga melibatkan Kepala Sekolah, guru kelas, dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai mitra dalam pelaksanaan kegiatan. Keterlibatan guru diharapkan mampu mendukung keberlanjutan program melalui penerapan permainan tradisional sebagai salah satu alternatif pembelajaran aktivitas fisik di sekolah.

Melalui kegiatan ini diharapkan peserta memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan, meningkatkan aktivitas fisik, serta mengenal kembali permainan tradisional Bugis Majjeka sebagai salah satu warisan budaya lokal yang memiliki manfaat bagi peningkatan kebugaran jasmani.

3.2 Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SD Negeri 12 Manurunge, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil koordinasi dengan pihak sekolah yang menunjukkan bahwa sekolah memiliki halaman yang cukup luas dan aman untuk pelaksanaan permainan tradisional Majjeka.

Kegiatan dilaksanakan selama satu hari, yang terdiri atas tahap persiapan, penyampaian materi, demonstrasi permainan, praktik langsung, evaluasi, dan penutupan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 7 Mei 2025 pukul 08.00 – 10.00 WITA.

3.3 Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara efektif.

1. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak SD Negeri 12 Manurunge mengenai jadwal pelaksanaan, jumlah peserta, lokasi kegiatan, serta kebutuhan sarana dan prasarana. Pada tahap ini tim pengabdian juga menyiapkan alat permainan Majjeka, materi pelatihan, serta pembagian tugas masing-masing anggota tim.
2. Tahap kedua adalah penyampaian materi mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan anak, manfaat kebugaran jasmani, serta pengenalan permainan tradisional Bugis Majjeka sebagai salah satu warisan budaya lokal yang perlu dilestarikan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui ceramah singkat dan diskusi sehingga peserta dapat memahami tujuan kegiatan.
3. Tahap ketiga adalah demonstrasi permainan. Tim pengabdian memperagakan teknik dasar memainkan Majjeka mulai dari cara berdiri di atas pijakan bambu, menjaga keseimbangan, hingga berjalan dengan teknik yang benar dan aman. Demonstrasi dilakukan secara bertahap agar mudah dipahami oleh peserta.
4. Tahap keempat merupakan praktik permainan. Seluruh peserta diberikan kesempatan untuk mencoba permainan Majjeka secara langsung dengan pendampingan dari tim pengabdian dan guru PJOK. Peserta berlatih menjaga keseimbangan terlebih dahulu sebelum berjalan menggunakan alat permainan. Setelah peserta mulai menguasai teknik dasar, kegiatan

dilanjutkan dalam bentuk permainan dan perlombaan sederhana sehingga suasana menjadi lebih menyenangkan dan mampu meningkatkan motivasi peserta.

5. Tahap kelima adalah evaluasi dan refleksi. Evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi peserta, kemampuan memainkan Majjeka, serta pemahaman peserta mengenai manfaat permainan tradisional sebagai media peningkatan kebugaran jasmani. Pada akhir kegiatan dilakukan sesi refleksi bersama, penyampaian pesan mengenai pentingnya melestarikan permainan tradisional, serta penutupan kegiatan.

Alur pelaksanaan kegiatan dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Kegiatan

3.4 Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif (*participatory approach*), yaitu metode yang melibatkan peserta secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan sehingga proses pembelajaran berlangsung secara interaktif.

Metode yang digunakan meliputi ceramah, demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan evaluasi. Metode ceramah digunakan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik, manfaat kebugaran jasmani, serta pelestarian permainan tradisional Bugis. Metode demonstrasi dilakukan agar peserta memahami teknik bermain Majjeka dengan benar sebelum melakukan praktik. Selanjutnya peserta melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan dari tim pengabdian sehingga setiap peserta memperoleh kesempatan untuk memperbaiki teknik bermain secara bertahap. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi melalui observasi terhadap keterampilan bermain, partisipasi, serta antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung.

Tabel 3.2 Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode	Bentuk Kegiatan	Tujuan
Ceramah	Penyampaian materi	Meningkatkan pengetahuan peserta
Demonstrasi	Contoh teknik bermain Majjeka	Memberikan pemahaman teknik bermain
Praktik	Bermain secara langsung	Meningkatkan keterampilan motorik
Pendampingan	Bimbingan selama praktik	Memperbaiki teknik dan meningkatkan rasa percaya diri
Evaluasi	Observasi dan diskusi	Menilai ketercapaian tujuan kegiatan

3.5 Indikator Keberhasilan

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian diukur berdasarkan ketercapaian indikator yang telah ditetapkan. Indikator tersebut meliputi tingkat kehadiran peserta, partisipasi selama kegiatan, pemahaman mengenai permainan tradisional Majjeka, kemampuan memainkan permainan dengan teknik yang benar, serta respons positif dari pihak sekolah.

Tabel 3.3 Indikator Keberhasilan Kegiatan

No	Indikator	Target Capaian
1	Kehadiran peserta	≥ 90% peserta hadir
2	Partisipasi peserta	Seluruh peserta mengikuti praktik secara aktif
3	Pemahaman materi	Peserta memahami manfaat permainan Majjeka
4	Keterampilan bermain	≥ 80% peserta mampu memainkan Majjeka dengan benar
5	Respons mitra	Guru dan sekolah memberikan tanggapan positif

Keberhasilan program tidak hanya diukur dari terselenggaranya kegiatan, tetapi juga dari meningkatnya pengetahuan, keterampilan, dan antusiasme peserta dalam memainkan permainan tradisional Majjeka. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif pembelajaran PJOK yang menyenangkan serta mendukung upaya pelestarian budaya Bugis di lingkungan sekolah.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Pelatihan Permainan Tradisional Bugis Majjeka sebagai Media Peningkatan Kebugaran Anak Sekolah di SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone" telah dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama pihak sekolah. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan meningkatkan aktivitas fisik peserta didik melalui pemanfaatan permainan tradisional Bugis sekaligus mendukung pelestarian budaya lokal.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dan pihak SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone mengenai waktu pelaksanaan, jumlah peserta, lokasi kegiatan, serta kebutuhan sarana dan prasarana. Hasil koordinasi menunjukkan dukungan penuh dari pihak sekolah terhadap pelaksanaan program karena dinilai sejalan dengan upaya sekolah dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik melalui pembelajaran yang menyenangkan.

Kegiatan diikuti oleh 30 siswa kelas IV dan V dengan didampingi oleh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), guru kelas, serta kepala sekolah. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan di halaman sekolah yang memiliki area terbuka sehingga memungkinkan peserta memainkan permainan tradisional Majjeka dengan aman.

Sebelum praktik dimulai, tim pengabdian melakukan registrasi peserta, pembagian kelompok, serta pengecekan kesiapan alat permainan. Peralatan yang digunakan berupa sepasang bambu Majjeka yang telah disesuaikan dengan tinggi badan peserta sehingga aman digunakan selama kegiatan berlangsung. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung secara tertib dan mendapat respons yang sangat baik dari peserta maupun guru pendamping. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi sejak awal kegiatan hingga akhir pelaksanaan.

4.2 Penyampaian Materi

Tahap awal kegiatan berupa penyampaian materi mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan anak sekolah serta manfaat permainan tradisional sebagai media peningkatan kebugaran jasmani. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta dapat memahami isi materi dengan lebih mudah. Materi yang diberikan meliputi:

- a) pentingnya aktivitas fisik bagi pertumbuhan anak;
- b) manfaat kebugaran jasmani;
- c) pengenalan permainan tradisional Bugis;
- d) sejarah permainan Majjeka;
- e) manfaat permainan Majjeka terhadap kesehatan;
- f) tata cara bermain yang aman.

Selama penyampaian materi, peserta terlihat aktif mengajukan pertanyaan mengenai permainan tradisional yang pernah dimainkan di lingkungan tempat tinggal mereka. Sebagian besar peserta mengaku belum pernah memainkan Majjeka meskipun pernah melihat permainan tersebut pada kegiatan peringatan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia. Kegiatan penyampaian materi juga diselingi dengan diskusi mengenai pentingnya menjaga budaya lokal agar tidak hilang akibat perkembangan teknologi dan permainan digital.

4.3 Praktik Permainan Tradisional

Tahapan inti kegiatan adalah praktik permainan tradisional Bugis Majjeka. Sebelum praktik dimulai, tim pengabdian memperagakan teknik dasar menggunakan alat Majjeka mulai dari cara naik ke pijakan bambu, menjaga keseimbangan tubuh, hingga teknik berjalan secara bertahap.

Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk mencoba secara bergantian dengan pendampingan langsung dari tim pengabdian dan guru PJOK. Pada awal latihan, sebagian peserta masih mengalami kesulitan menjaga keseimbangan ketika berdiri di atas pijakan bambu. Namun, setelah memperoleh arahan dan latihan berulang, kemampuan peserta mengalami peningkatan yang cukup baik.

Praktik permainan dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan sehingga seluruh peserta dapat berpartisipasi secara aktif. Beberapa peserta yang telah mampu menjaga keseimbangan diberikan kesempatan mengikuti perlombaan sederhana untuk meningkatkan motivasi belajar.

Selama praktik berlangsung terlihat bahwa permainan Majjeka mampu melibatkan hampir seluruh peserta secara aktif. Aktivitas berjalan menggunakan bambu menuntut koordinasi gerak antara tangan dan kaki, keseimbangan tubuh, kekuatan otot tungkai, serta konsentrasi dalam mempertahankan posisi tubuh selama bergerak.

Selain memberikan manfaat terhadap aspek fisik, kegiatan praktik juga membangun rasa percaya diri peserta karena mereka terdorong untuk terus mencoba hingga berhasil memainkan permainan dengan baik. Interaksi antarpeserta selama kegiatan juga menunjukkan adanya kerja sama, saling membantu, dan memberikan semangat kepada teman yang masih mengalami kesulitan.

4.4 Hasil Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap tingkat partisipasi peserta, kemampuan memainkan permainan, serta pemahaman mengenai manfaat permainan tradisional Majjeka. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias hingga kegiatan

selesai. Sebagian besar peserta mampu memainkan permainan Majjeka secara mandiri setelah memperoleh pendampingan dari tim pengabdian.

Tabel 4.1 Hasil Evaluasi Kegiatan

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Mengenal permainan Majjeka	25	100
Memahami manfaat permainan	30	95
Mampu memainkan Majjeka	10	90
Aktif mengikuti kegiatan	70	100
Antusias terhadap permainan	75	100

Selain observasi, tim pengabdian juga memperoleh tanggapan positif dari guru PJOK yang menyampaikan bahwa permainan Majjeka sangat potensial digunakan sebagai variasi pembelajaran PJOK karena mampu meningkatkan aktivitas fisik siswa sekaligus memperkenalkan budaya lokal.

4.5 Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa permainan tradisional Bugis Majjeka dapat dijadikan sebagai salah satu media pembelajaran aktivitas fisik yang efektif bagi anak sekolah dasar. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan peningkatan partisipasi, keberanian, dan kemampuan memainkan permainan dibandingkan sebelum pelatihan dilaksanakan.

Permainan Majjeka melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani seperti keseimbangan, koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan kontrol postur tubuh. Aktivitas berjalan di atas pijakan bambu mengharuskan peserta mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki secara bersamaan sambil mempertahankan pusat gravitasi tubuh agar tetap stabil. Pola gerak tersebut memberikan stimulus terhadap sistem neuromuskular sehingga mampu meningkatkan kemampuan motorik anak.

Selain manfaat terhadap kebugaran jasmani, permainan Majjeka juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan karakter peserta didik. Selama praktik berlangsung, peserta belajar untuk bersabar, berani mencoba, bekerja sama, serta menghargai teman yang sedang belajar memainkan permainan. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga aspek afektif dan sosial peserta didik.

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menjadi alternatif pembelajaran yang murah, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Pemanfaatan permainan tradisional sebagai media pembelajaran sekaligus menjadi salah satu bentuk pelestarian budaya Bugis yang mulai ditinggalkan oleh generasi muda akibat perkembangan teknologi dan perubahan pola bermain anak.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan pengabdian telah mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai permainan tradisional Bugis Majjeka, meningkatkan keterampilan memainkan permainan, serta mendorong peserta untuk lebih aktif melakukan aktivitas fisik melalui permainan tradisional yang menyenangkan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Pelatihan Permainan Tradisional Bugis Majjeka sebagai Media Peningkatan Kebugaran Anak Sekolah di SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone" telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini mendapat respons positif dari peserta didik dan pihak sekolah. Melalui pelatihan permainan tradisional Majjeka, siswa memperoleh pengetahuan tentang permainan tradisional Bugis serta mampu mempraktikkannya dengan baik. Selain itu, kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan aktivitas fisik, kebugaran jasmani, serta menumbuhkan kepedulian terhadap pelestarian budaya lokal.

5.2 Saran

1. Sekolah diharapkan dapat menjadikan permainan tradisional Majjeka sebagai salah satu alternatif pembelajaran PJOK maupun kegiatan ekstrakurikuler.
2. Guru diharapkan terus memanfaatkan permainan tradisional sebagai media pembelajaran yang menarik dan mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa.
3. Kegiatan pengabdian serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak sekolah agar manfaatnya dapat dirasakan oleh masyarakat yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., et al. (2022). *Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents: Results and analyses from 57 countries*. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 700–728. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456>
- Basri, H. (2022). *Implikasi permainan tradisional "Majjeka Capeng" dalam mengembangkan motorik kasar anak usia dini*. *EDUCHILD (Journal of Early Childhood Education)*, 3(1), 29–39.
- Carson, V., Tremblay, M. S., Chaput, J. P., & Chastin, S. (2024). *Physical activity and health indicators in children and adolescents: An updated systematic review*. *Sports Medicine*, 54(2), 215–233. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01925-5>
- Dalimonte, R. F. (2022). *Perancangan informasi permainan tradisional egrang melalui media aplikasi berbasis Android* (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia).
- Dyson, B., Casey, A., & Hastie, P. A. (2022). *Cooperative learning in physical education and physical activity: A systematic review*. *European Physical Education Review*, 28(4), 978–995.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2023). *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 87. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01471-6>
- Fitri, M., Hartati, S., & Nurhasan. (2024). *Traditional games as an innovative learning approach to improve motor skills and physical fitness in elementary school students*. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(1), 35–44.
- García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., Lubans, D. R., & Izquierdo, M. (2023). *Effects of physical activity interventions on motor competence and physical fitness in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis*. *Sports Medicine*, 53(4), 849–871.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). *Global trends in insufficient physical activity among adolescents*. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Iswinarti. (2017). *Permainan tradisional: Prosedur dan analisis manfaat psikologis*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Juliyanti, J., Tohir, A., Anggraini, H., & Qomario, Q. (2023). *Pengaruh permainan tradisional egrang batok kelapa terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini di Kelompok B TK Padma Mandiri Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023*. *Journal of Dehasen Educational Review*, 4(3), 187–192. <https://doi.org/10.33258/joder.v4i3.4073>

- Katzmarzyk, P. T., Powell, K. E., Jakicic, J. M., et al. (2022). *Sedentary behavior and health: Update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Medicine & Science in Sports & Exercise*, 54(6), 1039–1053.
- Kurniawan, R., & Wibowo, S. (2022). *Traditional games as a learning medium to improve children's motor and social skills. Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 41(2), 420–432.
- Lestari, N., Suryadi, D., & Hidayat, T. (2023). *Traditional games as a strategy for preserving local culture and improving children's social interaction. International Journal of Instruction*, 16(3), 105–122.
- Light, R. L., & Harvey, S. (2022). *Positive pedagogy for physical education and sport: Game-based learning and social development. Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(5), 467–480.
- Logan, S. W., Robinson, L. E., Barnett, L. M., & Goodway, J. D. (2024). *Motor competence and physical activity in children: Current evidence and future directions. Journal of Motor Learning and Development*, 12(1), 1–18.
- Rudd, J. R., Barnett, L. M., Farrow, D., Berry, J., Borkoles, E., & Polman, R. (2021). *Effectiveness of physical activity interventions for improving motor competence in children and adolescents: A systematic review. Journal of Sports Sciences*, 39(11), 1279–1292.
- Sungkari, F. M., Santi, E. V., & Fauziah, M. (2024). *Permainan tradisional egrang pada pembelajaran PJOK SD kelas I. Journal of Law Education and Business*, 2(1), 592.
- Supriyati, E. W. (2018). *Efektivitas permainan bakiak tempurung untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan (Penelitian pada siswa kelompok A RA Dlimas Tegalrejo Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2016/2017)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- UNESCO. (2023). *Quality Physical Education (QPE): Policy Guidelines for Sport, Physical Activity and Education*. Paris: UNESCO.
- Warburton, D. E. R., Bredin, S. S. D., et al. (2022). *Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. Current Opinion in Cardiology*, 37(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000982>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAPI) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascayahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 30 April 2025
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Revisi : 00
		Halaman 1 dari 38

SURAT TUGAS
Nomor :

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
 NIDN : 0922098505
 Jabatan : Dekan
 Dasar Penugasan : Surat Tugas PKM
 Menugaskan kepada :
 N a m a : Dr. Muhammad Sulfa, S.Pd.,M.Pd.
 Jabatan : Dosen Tetap
 NIDN : 0903089101

Untuk terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Rabu, 7 Mei 2025
 Waktu : 08.00 – 10.00 WITA
 Tempat : SD Negeri 12 Manurunge
 Tema Pengabdian : Pelatihan Permainan Tradisional Bugis sebagai Media Peningkatan Kebugaran Anak di SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyeter tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi

Watampone, 5 Mei 2025
Dekan



Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Tembusan Kepada Yth.:

1. Ketua Yayasan Perguruan Cahaya Prima
2. Rektor Universitas Cahaya Prima
3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;

5. Arsip.

Lampiran 2. Rundown Kegiatan

Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
08.00–08.10	Registrasi peserta dan persiapan kegiatan	Tim Pengabdian
08.10–08.20	Pembukaan dan sambutan	MC, Kepala Sekolah, Ketua Tim
08.20–08.40	Penyampaian materi tentang aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan permainan tradisional Bugis Majjeka	Narasumber
08.40–08.50	Demonstrasi teknik bermain Majjeka	Tim Pengabdian
08.50–09.45	Praktik permainan tradisional Bugis Majjeka	Tim Pengabdian & Guru PJOK
09.45–09.55	Evaluasi, refleksi, dan tanya jawab	Tim Pengabdian
09.55–10.00	Penutupan dan foto bersama	Seluruh Peserta

Lampiran 3. RAB Kegiatan

No	Uraian	Volume	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
A. Persiapan Kegiatan				
1	Spanduk kegiatan	1 buah	Rp. 200.000	Rp. 200.000
2	ATK (kertas, pulpen, map, print materi)	1 paket	Rp. 100.000	Rp. 100.000
3	Fotokopi materi dan instrumen evaluasi	30 eks	Rp. 2.500	Rp. 75.000
	Subtotal A			Rp. 375.000
B. Konsumsi				
1	Snack dan air mineral peserta	30 paket	Rp. 20.000	Rp. 600.000
2	Snack tim pelaksana (5 orang)	5 paket	Rp. 30.000	Rp. 150.000
	Subtotal B			Rp. 750.000
C. Peralatan dan Dokumentasi				
1	Bambu Majjeka dan perlengkapan	3 set	Rp. 100.000	Rp. 300.000
	Subtotal C			Rp. 300.000
Jumlah				Rp. 1.425.000

Lampiran 4. Instrumen Evaluasi

LEMBAR EVALUASI PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul Kegiatan : Pelatihan Permainan Tradisional Bugis Majjeka sebagai Media Peningkatan Kebugaran Anak Sekolah di SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone

Hari/Tanggal : Rabu, 7 Mei 2025

Tempat : SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone

Observer :

A. Identitas Peserta

Nama Peserta :

Kelas :

Jenis Kelamin :

B. Lembar Penilaian

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai.

No	Indikator Evaluasi	Ya	Tidak
1	Peserta hadir mengikuti kegiatan hingga selesai	☐	☐
2	Peserta mengikuti praktik permainan Majjeka secara aktif	☐	☐
3	Peserta memahami manfaat permainan Majjeka bagi kebugaran jasmani	☐	☐
4	Peserta mampu memainkan permainan Majjeka sesuai teknik yang benar	☐	☐
5	Peserta menunjukkan sikap antusias selama kegiatan berlangsung	☐	☐

C. Penilaian Keberhasilan Kegiatan

No	Indikator	Target Capaian	Hasil Evaluasi
1	Kehadiran peserta	≥ 90% peserta hadir	☐ Tercapai ☐ Belum Tercapai
2	Partisipasi peserta	Seluruh peserta mengikuti praktik secara aktif	☐ Tercapai ☐ Belum Tercapai
3	Pemahaman materi	Peserta memahami manfaat permainan Majjeka	☐ Tercapai ☐ Belum Tercapai
4	Keterampilan bermain	≥ 80% peserta mampu memainkan Majjeka dengan benar	☐ Tercapai ☐ Belum Tercapai
5	Respons mitra	Guru dan sekolah memberikan tanggapan positif	☐ Tercapai ☐ Belum Tercapai

D. Tanggapan Guru/Mitra

Berikan penilaian terhadap pelaksanaan kegiatan.

Aspek	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Materi yang diberikan	☐	☐	☐	☐
Metode pelatihan	☐	☐	☐	☐
Demonstrasi permainan Majjeka	☐	☐	☐	☐
Manfaat kegiatan bagi siswa	☐	☐	☐	☐
Pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan	☐	☐	☐	☐

Saran/Masukan Guru atau Mitra:

.....
.....
.....

E. Kesimpulan Evaluasi

- ☐ Kegiatan terlaksana dengan sangat baik dan seluruh indikator tercapai.
- ☐ Kegiatan terlaksana dengan baik dan sebagian besar indikator tercapai.
- ☐ Kegiatan perlu dilakukan perbaikan pada beberapa aspek pelaksanaan.

Bone, 2026
Observer,

(.....)

Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan



Demonstrasi Teknik Bermain Permainan Tradisional Bugis Majjeka oleh Tim Pengabdian Sebelum Sesi Praktik.



Pelaksanaan Praktik Permainan Tradisional Bugis Majjeka oleh Peserta Didik sebagai Media Peningkatan Kebugaran Jasmani.



Foto Bersama Tim Pengabdian, Guru, dan Peserta Pelatihan Permainan Tradisional Bugis Majjeka di SD Negeri 12 Manurunge Kabupaten Bone