

Partisipasi Permainan Tradisional Egrang dalam Olahraga Masyarakat Fortina Kota Medan 2024

Alan Alfiansyah Putra Karo Karo¹, Fahjri Syahrul^{1*}, Elza Azhari Br Karo¹, Ezlina Sinuhaji¹, Erdiawan Harefa¹, Fajar Zega¹, Emong Ikhtiar Bernando Gulo¹

¹Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia.

ABSTRACT

Objectives: Meningkatkan partisipasi masyarakat dalam permainan tradisional egrang melalui program olahraga komunitas Fortina di Kota Medan, serta menganalisis dampaknya terhadap kebugaran jasmani dan pelestarian budaya lokal.

Methods: Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif dengan metode pelatihan, demonstrasi, dan pendampingan langsung. Kegiatan melibatkan 45 peserta dari berbagai kelompok usia (7-50 tahun) di komunitas Fortina Medan selama 3 bulan (Mei-Juli 2024).

Results: Program berhasil meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam permainan egrang sebesar 78%, peningkatan kemampuan motorik kasar peserta sebesar 65%, dan terbentuknya kelompok pegiat egrang yang sustainable dengan 25 anggota aktif.

Conclusion: Kegiatan pengabdian masyarakat melalui permainan tradisional egrang terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat kohesi sosial, dan melestarikan budaya tradisional di Kota Medan.

Keywords: permainan tradisional, egrang, olahraga masyarakat, kebugaran jasmani, pelestarian budaya

PENDAHULUAN

Permainan tradisional Indonesia mengalami degradasi yang signifikan di era digital saat ini. Transformasi teknologi informasi dan dominasi gawai dalam kehidupan sehari-hari telah menggeser pola aktivitas anak-anak, yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan permainan digital dibandingkan permainan tradisional (Wahyudi, 2021). Data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menunjukkan bahwa lebih dari 60% anak-anak Indonesia lebih memilih permainan berbasis digital dibandingkan permainan tradisional yang sarat nilai budaya dan aktivitas fisik (Kemendikbud, 2022). Kondisi ini berimplikasi pada menurunnya tingkat keterlibatan anak-anak dalam aktivitas fisik berbasis budaya lokal.

Khusus di Kota Medan, observasi awal yang dilakukan pada tahun 2024 mengungkap bahwa hanya 23% anak usia sekolah yang mengenal permainan egrang, padahal permainan ini memiliki nilai budaya sekaligus manfaat fisik yang tinggi. Fenomena tersebut sejalan dengan temuan penelitian Supriyanto dan Anugrah (2020) yang menunjukkan bahwa urbanisasi dan penetrasi teknologi mempercepat terpinggirkannya permainan tradisional di kota-kota besar Indonesia.

Permasalahan semakin kompleks dengan kondisi kesehatan masyarakat pasca pandemi COVID-19. Survei kesehatan masyarakat Medan (2024) menunjukkan bahwa 45% penduduk mengalami penurunan kebugaran jasmani akibat gaya hidup sedentari yang didorong oleh pembatasan sosial dan meningkatnya penggunaan perangkat digital. Hal ini sejalan dengan laporan WHO (2021) yang menyebutkan adanya peningkatan perilaku sedentari global pasca pandemi. Dampak lebih lanjut adalah menurunnya kualitas kesehatan fisik dan psikis masyarakat, terutama pada kelompok anak dan remaja yang berada pada fase penting perkembangan motorik.

Selain aspek kesehatan, hilangnya interaksi anak-anak dengan permainan tradisional berpotensi menyebabkan keterasingan generasi muda dari warisan budaya lokal. Jika tidak segera diantisipasi, hal ini dapat mengakibatkan terputusnya rantai transmisi budaya serta melemahnya identitas kultural masyarakat daerah (Hidayat, 2019). Dengan kata lain, degradasi permainan tradisional bukan hanya persoalan aktivitas fisik, tetapi juga menyangkut dimensi kebudayaan dan pendidikan karakter bangsa.

Permainan egrang sebagai salah satu permainan tradisional Indonesia memiliki potensi besar untuk menjawab permasalahan tersebut. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa permainan egrang dapat meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot kaki, koordinasi mata-tangan-kaki, serta kemampuan sosial anak (Sari & Utami, 2020). Dari perspektif teori perkembangan motorik kasar, permainan egrang juga terbukti efektif melatih kekuatan, keseimbangan, dan kelincahan (Sugiyanto, 2018). Dengan demikian, egrang tidak hanya bermakna sebagai rekreasi, tetapi juga sebagai sarana pendidikan jasmani berbasis budaya.

Urgensi penanganan masalah ini sangat tinggi mengingat adanya penurunan drastis partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik tradisional, ancaman kepunahan permainan tradisional di kalangan generasi muda, meningkatnya masalah kesehatan akibat kurangnya aktivitas fisik, serta perlunya revitalisasi nilai-nilai budaya lokal dalam kehidupan masyarakat modern. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan partisipasi masyarakat dalam permainan tradisional egrang, (2) mengembangkan kemampuan

*Corresponding Author: Fahjri Syahrul; email: fajilsyahrul@gmail.com

motorik kasar dan kebugaran jasmani peserta, (3) melestarikan dan mempromosikan budaya tradisional Indonesia, dan (4) membentuk komunitas pegiat permainan tradisional yang berkelanjutan.

METODOLOGI

Identifikasi Mitra Kegiatan

Mitra utama dalam kegiatan ini adalah Komunitas Olahraga Fortina Kota Medan, sebuah organisasi masyarakat yang memiliki fokus pada pengembangan olahraga rekreasi, kebugaran masyarakat, serta pelestarian permainan tradisional. Fortina telah dikenal aktif dalam menginisiasi berbagai program berbasis komunitas, mulai dari senam massal, festival permainan rakyat, hingga pelatihan kader olahraga masyarakat, sehingga kolaborasi dengan komunitas ini menjadi sangat strategis untuk mendukung keberhasilan program (Nasution, 2021). Peran Fortina tidak hanya terbatas pada penyediaan jaringan peserta, tetapi juga sebagai fasilitator dalam menjembatani komunikasi antara tim pelaksana dengan masyarakat luas.

Selain mitra utama, terdapat pula mitra pendukung yang memperkuat ekosistem kegiatan. RT/RW setempat berperan dalam memobilisasi partisipasi masyarakat, khususnya anak-anak dan remaja, sekaligus memastikan keberlangsungan kegiatan berbasis lingkungan. Keterlibatan struktur sosial lokal ini penting karena penelitian menunjukkan bahwa dukungan kelembagaan tingkat akar rumput merupakan faktor kunci dalam keberhasilan program olahraga masyarakat (Wibowo & Siregar, 2020).

Mitra pendukung lain adalah Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) Kota Medan, yang memiliki kewenangan dalam kebijakan, pendanaan, serta fasilitasi sarana prasarana olahraga. Sinergi dengan Dispora memperkuat legitimasi kegiatan, sekaligus membuka peluang untuk mengintegrasikan hasil program ke dalam kebijakan pembinaan olahraga daerah. Menurut Kemenpora (2022), kemitraan antara lembaga pemerintah dan komunitas merupakan salah satu strategi efektif untuk memperluas partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga berbasis budaya lokal.

Di sisi lain, keberadaan Sanggar Budaya Melayu Medan berperan penting dalam mengintegrasikan aspek budaya ke dalam kegiatan. Sanggar ini berfungsi sebagai agen pelestari nilai-nilai kultural, termasuk permainan tradisional seperti egrang yang sarat dengan makna historis dan sosial. Kolaborasi dengan sanggar budaya diharapkan mampu memperkaya dimensi kegiatan, sehingga tidak hanya menekankan aspek kebugaran jasmani, tetapi juga revitalisasi identitas budaya lokal (Hidayat, 2019). Dengan demikian, identifikasi mitra ini membentuk jaringan kolaborasi multi-level yang sinergis antara komunitas, pemerintah, dan lembaga budaya, yang sangat mendukung pencapaian tujuan program pengabdian masyarakat.

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di Lapangan Terbuka Kelurahan Medan Johor, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan, pada periode Mei hingga Juli 2024. Pemilihan lokasi tidak dilakukan secara sembarangan, melainkan melalui proses pertimbangan yang matang dengan mengacu pada aspek aksesibilitas, ketersediaan sarana, serta dukungan sosial dari masyarakat sekitar. Lapangan terbuka di wilayah tersebut memiliki kondisi geografis yang strategis karena terletak di jalur utama transportasi kota sehingga mudah dijangkau oleh peserta dari berbagai kelurahan di sekitarnya. Selain itu, sarana dan prasarana yang tersedia, seperti area permainan, ruang terbuka yang cukup luas, serta fasilitas penunjang kegiatan masyarakat, menjadikan lokasi ini representatif untuk pelaksanaan program berbasis permainan tradisional.

Dari sisi sosial, masyarakat Kelurahan Medan Johor dikenal memiliki tingkat partisipasi komunitas yang tinggi, terutama dalam kegiatan olahraga rekreasi dan budaya lokal. Antusiasme warga terlihat sejak tahap perencanaan, di mana RT/RW, tokoh masyarakat, serta pemuda setempat menyatakan kesediaannya untuk mendukung kegiatan baik dalam bentuk keterlibatan langsung maupun penyediaan fasilitas lingkungan. Dukungan sosial ini penting karena penelitian menunjukkan bahwa penerimaan dan partisipasi masyarakat lokal merupakan salah satu determinan keberhasilan program olahraga berbasis komunitas (Wibowo & Siregar, 2020).

Pemilihan waktu pelaksanaan antara bulan Mei hingga Juli 2024 juga mempertimbangkan kondisi iklim di Kota Medan yang relatif stabil dengan curah hujan lebih rendah dibandingkan awal tahun, sehingga memungkinkan kegiatan lapangan dapat berlangsung dengan lancar dan minim hambatan cuaca. Dengan kombinasi faktor geografis, sosial, dan iklim tersebut, lokasi kegiatan di Lapangan Terbuka Kelurahan Medan Johor dinilai ideal untuk menunjang keberhasilan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada revitalisasi permainan tradisional egrang.

Metode dan Pendekatan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan Community-Based Participatory Action (CBPA), yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi program. Pendekatan ini dipilih karena terbukti efektif dalam menciptakan rasa memiliki (sense of ownership) dan meningkatkan keberlanjutan program berbasis komunitas (Minkler & Wallerstein, 2011). Melalui CBPA, masyarakat bukan hanya menjadi objek kegiatan, tetapi juga subjek yang berperan aktif dalam setiap tahapan. Metode yang digunakan meliputi beberapa strategi implementatif. Pertama, pelatihan partisipatif, yaitu model pembelajaran yang mendorong peserta untuk berperan aktif dalam seluruh proses, mulai dari diskusi, praktik, hingga refleksi pengalaman. Metode ini sejalan dengan pandangan Freire (2005) yang menekankan pendidikan dialogis sebagai cara membangun kesadaran kritis peserta.

Kedua, demonstrasi langsung, di mana instruktur berpengalaman memperagakan teknik bermain egrang secara aplikatif. Metode demonstrasi memungkinkan peserta memahami keterampilan motorik secara konkret, karena pembelajaran berbasis peragaan terbukti lebih efektif dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga (Sagala, 2013).

Ketiga, pendampingan intensif, yang diberikan secara berkelanjutan oleh fasilitator untuk memastikan setiap peserta mampu menguasai keterampilan sesuai dengan tahapan perkembangan motorik mereka. Pendampingan berfungsi sebagai bentuk scaffolding sosial yang dapat meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, dan keterampilan peserta (Vygotsky, 1978).

Keempat, evaluasi berkala yang dilakukan setiap minggu untuk menilai kemajuan peserta dalam aspek keterampilan teknis, kebugaran jasmani, serta pemahaman terhadap nilai budaya permainan tradisional. Evaluasi ini menggunakan instrumen observasi terstruktur dan diskusi reflektif, yang sejalan dengan prinsip evaluasi formatif dalam pengabdian masyarakat (Patton, 2015).

Dengan kombinasi metode tersebut, program diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta melalui permainan egrang, tetapi juga menumbuhkan rasa kebersamaan, kesadaran budaya, serta keberlanjutan aktivitas fisik di lingkungan masyarakat.

Langkah-Langkah Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dirancang secara sistematis melalui tiga tahap utama agar program dapat berjalan terarah, terukur, dan berkelanjutan.

Tahap I: Persiapan (Minggu 1–2). Pada tahap awal, kegiatan diawali dengan sosialisasi program kepada masyarakat melalui pertemuan di tingkat RT/RW serta dukungan dari tokoh masyarakat setempat. Sosialisasi bertujuan untuk membangun pemahaman bersama tentang tujuan, manfaat, serta mekanisme pelaksanaan kegiatan, sehingga tercipta partisipasi aktif dari warga sejak awal. Selanjutnya dilakukan rekrutmen peserta dengan target 50 orang, yang difokuskan pada anak-anak dan remaja usia sekolah sebagai kelompok sasaran utama. Rekrutmen dilaksanakan secara terbuka melalui pengumuman komunitas, sekolah, dan media sosial lokal. Di samping itu, tim pelaksana menyiapkan alat egrang berbahan bambu dan kayu dengan memperhatikan standar keamanan, ukuran, serta kenyamanan pengguna. Tahap persiapan juga meliputi pelatihan instruktur dan fasilitator, sehingga mereka memiliki kompetensi pedagogis dan teknis yang memadai untuk mendampingi peserta selama program berlangsung.

Tahap II: Pelaksanaan Pelatihan (Minggu 3–10). Tahap ini menjadi inti kegiatan yang berlangsung selama delapan minggu dengan pendekatan pembelajaran bertahap. Pertama, dilaksanakan sesi pengenalan sejarah dan budaya egrang sebanyak dua kali, dengan tujuan menanamkan nilai budaya serta memperkuat identitas lokal peserta. Kedua, dilakukan pelatihan teknik dasar bermain egrang sebanyak enam sesi, yang mencakup keterampilan keseimbangan, posisi tubuh, serta koordinasi motorik kasar. Ketiga, peserta diarahkan untuk menguasai teknik lanjutan dan variasi permainan egrang melalui empat sesi pembelajaran yang lebih kompleks, termasuk lomba lari kecil di atas egrang serta permainan berpasangan. Sebagai puncak tahap pelatihan, diselenggarakan kompetisi mini antar kelompok sebanyak dua kali untuk melatih sportivitas, keberanian, dan kerjasama tim dalam suasana yang menyenangkan.

Tahap III: Evaluasi dan Keberlanjutan (Minggu 11–12). Tahap terakhir difokuskan pada pengukuran keberhasilan program dan keberlanjutan kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui penilaian kemampuan peserta dengan metode pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan keterampilan motorik, kebugaran, serta pemahaman budaya. Selanjutnya diadakan festival egrang komunitas sebagai bentuk apresiasi, publikasi, dan sarana memperkuat interaksi sosial antarwarga. Festival ini tidak hanya menampilkan keterampilan peserta, tetapi juga menghadirkan atraksi budaya untuk memperluas dampak program ke masyarakat luas. Di akhir kegiatan, dibentuk kelompok pegiat egrang berkelanjutan yang berfungsi sebagai wadah komunitas untuk menjaga keberlangsungan aktivitas. Terakhir, dilakukan evaluasi dampak program secara menyeluruh, meliputi dimensi partisipasi, capaian pembelajaran, serta kontribusi terhadap revitalisasi budaya lokal.

Dengan rancangan langkah-langkah yang sistematis ini, kegiatan diharapkan dapat memberikan hasil optimal, tidak hanya pada peningkatan keterampilan bermain egrang, tetapi juga pada penguatan identitas budaya, kebugaran jasmani, dan kohesi sosial masyarakat.

Tabel 1. Timeline Kegiatan Sistematis

Minggu	Tahap	Kegiatan Utama
1-2	Persiapan	Sosialisasi program, rekrutmen peserta, persiapan alat egrang, pelatihan instruktur
3-4	Pelaksanaan Pelatihan	Sesi pengenalan sejarah dan budaya egrang (2 sesi)
5-6	Pelaksanaan Pelatihan	Pelatihan teknik dasar bermain egrang (6 sesi)
7-8	Pelaksanaan Pelatihan	Pelatihan teknik lanjutan dan variasi permainan (4 sesi)
9-10	Pelaksanaan Pelatihan	Kompetisi mini antar kelompok (2 sesi)
11	Evaluasi & Keberlanjutan	Penilaian kemampuan peserta (pre-test & post-test)
12	Evaluasi & Keberlanjutan	Festival egrang komunitas, pembentukan kelompok pegiat, evaluasi dampak program

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas yang Telah Dilaksanakan

Fase Sosialisasi (Mei 2024). Kegiatan diawali dengan fase sosialisasi yang dilaksanakan di lingkungan Kelurahan Medan Johor. Sosialisasi ini berhasil menjangkau sekitar 150 warga yang terdiri dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Metode sosialisasi dilakukan melalui pertemuan komunitas, pembagian brosur, serta komunikasi langsung dengan orang tua dan tokoh masyarakat. Tingkat antusiasme warga sangat tinggi, yang ditunjukkan dengan kehadiran penuh dalam pertemuan awal serta partisipasi aktif dalam diskusi kelompok. Dari target 50 peserta yang ditetapkan, program berhasil merekrut 45 peserta aktif dengan komposisi demografis: anak-anak

(60%), remaja (25%), dan dewasa (15%). Tingginya keterlibatan anak-anak sejalan dengan penelitian Hidayat (2019) yang menyebutkan bahwa permainan tradisional memiliki daya tarik kuat bagi anak usia sekolah karena sifatnya yang rekreatif sekaligus edukatif.

Fase Pelatihan Intensif (Juni 2024). Setelah tahap sosialisasi, kegiatan berlanjut ke fase pelatihan intensif yang dilaksanakan selama satu bulan penuh, dengan frekuensi tiga kali per minggu dan durasi rata-rata dua jam per sesi. Materi pelatihan dirancang secara progresif untuk mengembangkan keterampilan motorik peserta. Materi pertama adalah pengenalan alat egrang dan teknik keselamatan, yang penting untuk mencegah risiko cedera dan membangun rasa percaya diri peserta. Materi berikutnya adalah latihan keseimbangan dasar di atas egrang, yang berfungsi melatih stabilitas postural serta koordinasi tubuh. Selanjutnya, peserta dilatih teknik berjalan dan berlari di atas egrang, yang membutuhkan keterampilan motorik kasar dan kekuatan otot tungkai. Selain latihan individual, terdapat pula sesi permainan kelompok menggunakan egrang, yang bertujuan untuk menumbuhkan nilai kebersamaan, sportivitas, dan komunikasi sosial. Pendekatan latihan semacam ini sesuai dengan teori Vygotsky (1978) tentang *scaffolding*, di mana pendampingan intensif dari instruktur membantu peserta mencapai kemampuan optimal secara bertahap.

Fase Kompetisi dan Festival (Juli 2024). Sebagai puncak kegiatan, diselenggarakan Festival Egrang Komunitas yang berhasil menarik perhatian luas, dengan jumlah pengunjung mencapai sekitar 300 orang. Festival ini tidak hanya menjadi ajang apresiasi atas keterampilan yang telah dikuasai peserta, tetapi juga sebagai media sosialisasi budaya kepada masyarakat luas. Kegiatan meliputi kompetisi mini antar kelompok, pertunjukan variasi permainan egrang, serta sesi edukasi tentang nilai budaya permainan tradisional. Kehadiran media lokal dalam festival ini memperkuat eksposur publik sehingga dampak kegiatan dapat meluas ke masyarakat yang lebih besar. Menurut Nasution (2021), publikasi media lokal memiliki peran penting dalam memperkuat legitimasi kegiatan berbasis komunitas serta meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pelestarian budaya. Dengan demikian, fase festival menjadi tonggak penting dalam upaya revitalisasi permainan tradisional, karena mampu menggabungkan aspek rekreasi, pendidikan jasmani, dan promosi budaya lokal.

Hasil Nyata yang Dicapai

Kegiatan ini menghasilkan capaian nyata yang dapat diukur baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Dari segi data kuantitatif, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan keseimbangan peserta. Rata-rata skor pre-test kemampuan keseimbangan hanya mencapai 45/100, sementara pada post-test meningkat menjadi 74/100 atau terjadi peningkatan sebesar 64%. Peningkatan ini membuktikan efektivitas latihan berbasis permainan egrang dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar, khususnya aspek keseimbangan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Sari & Utami (2020) yang menunjukkan bahwa egrang berkontribusi besar dalam melatih stabilitas postural anak usia sekolah. Selain itu, tingkat partisipasi juga tinggi, di mana 78% peserta menghadiri minimal 80% dari seluruh sesi pelatihan. Retensi peserta pun cukup baik, dengan 89% peserta mampu menyelesaikan program hingga tahap akhir. Angka retensi ini lebih tinggi dibanding rata-rata partisipasi program olahraga komunitas serupa yang umumnya berkisar antara 70–80% (Minkler & Wallerstein, 2011), sehingga menunjukkan keberhasilan pendekatan berbasis partisipasi komunitas.

Dari sisi data kualitatif, hasil wawancara dan observasi lapangan mengindikasikan adanya perubahan positif dalam aspek psikososial dan kultural peserta. Sebanyak 92% peserta melaporkan peningkatan rasa percaya diri setelah mengikuti program. Hal ini sejalan dengan teori Vygotsky (1978) tentang pentingnya aktivitas fisik berbasis tantangan dalam meningkatkan *self-efficacy*. Selain itu, 85% peserta menyatakan lebih menghargai budaya tradisional setelah mengenal sejarah dan filosofi permainan egrang, membuktikan bahwa program ini berhasil mengintegrasikan dimensi budaya dalam aktivitas olahraga. Menariknya, 76% peserta bahkan melanjutkan aktivitas egrang secara mandiri setelah program berakhir, yang menunjukkan terbentuknya habitus baru dalam kehidupan sehari-hari peserta.

Lebih lanjut, testimoni peserta memperkuat bukti kualitatif keberhasilan program. Misalnya, Ibu Sari (35), seorang peserta dewasa, menyatakan: *“Saya tidak pernah berpikir bahwa bermain egrang bisa menyenangkan sekaligus menyehatkan. Sekarang anak-anak saya juga ikut belajar.”* Testimoni ini mencerminkan efek domino program yang mampu mendorong keterlibatan keluarga dalam melestarikan permainan tradisional. Sementara itu, Andi (12), seorang peserta anak-anak, menuturkan: *“Egrang mengajarkan saya untuk sabar dan fokus. Keseimbangan tubuh saya juga jadi lebih baik.”* Pernyataan ini memperlihatkan bahwa manfaat permainan egrang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga melatih keterampilan non-kognitif seperti kesabaran, konsentrasi, dan disiplin.

Secara keseluruhan, hasil nyata yang dicapai menunjukkan bahwa program ini berhasil mewujudkan tujuan utama: meningkatkan kemampuan motorik kasar, memperkuat kepercayaan diri, serta merevitalisasi nilai budaya lokal melalui permainan tradisional. Capaian kuantitatif yang signifikan dan bukti kualitatif yang kuat mempertegas relevansi permainan egrang sebagai instrumen strategis dalam pengembangan olahraga rekreasi berbasis budaya.

Analisis Dampak Kegiatan

Program ini terbukti memberikan peningkatan signifikan terhadap kemampuan motorik kasar peserta, khususnya dalam aspek keseimbangan, kekuatan otot tungkai, serta koordinasi mata–tangan–kaki. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata keseimbangan peserta sebesar 64% dari pre-test ke post-test, yang mengonfirmasi efektivitas permainan egrang sebagai media pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Sari & Utami (2020) yang menyebutkan bahwa latihan egrang mampu meningkatkan keseimbangan anak hingga 80%. Selain itu, aktivitas berjalan, berlari, dan bermain berkelompok dengan egrang melibatkan intensitas gerakan yang melatih daya tahan otot kaki sekaligus meningkatkan koordinasi tubuh secara keseluruhan. Menurut Sugiyanto (2018), permainan tradisional berbasis motorik kasar seperti egrang dapat menjadi sarana latihan fisik yang sebanding dengan olahraga modern, karena menstimulasi sistem neuromuskular anak secara optimal.

Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga memunculkan dampak sosial yang kuat berupa terbentuknya kohesi sosial antar peserta. Program ini berhasil mempertemukan anak-anak, remaja, hingga orang dewasa dari berbagai latar belakang sosial ekonomi dalam satu wadah interaksi yang setara. Proses gotong royong dalam menyiapkan alat egrang, mendirikan sarana latihan, hingga menyelenggarakan festival menciptakan rasa kebersamaan yang nyata di tingkat komunitas. Fenomena ini sejalan dengan hasil penelitian Wibowo & Siregar (2020) yang menegaskan bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga komunitas berfungsi sebagai katalisator pembentukan solidaritas sosial dan modal sosial baru di masyarakat. Kehadiran kompetisi mini dan festival egrang memperkuat hubungan sosial dengan menciptakan ruang interaksi yang inklusif, sehat, dan kolaboratif.

Dari perspektif budaya, kegiatan ini telah meningkatkan apresiasi masyarakat terhadap permainan tradisional. Antusiasme peserta dalam mengikuti sesi pengenalan sejarah dan filosofi egrang menunjukkan adanya kebangkitan minat generasi muda terhadap warisan budaya lokal. Hal ini tercermin dalam testimoni peserta yang menekankan kebanggaan dan rasa memiliki terhadap tradisi permainan rakyat. Hidayat (2019) menegaskan bahwa permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai instrumen pewarisan nilai dan identitas budaya. Lebih jauh, keterlibatan Sanggar Budaya Melayu Medan dalam kegiatan memperkuat legitimasi budaya, sehingga program tidak hanya berorientasi pada pelatihan fisik, tetapi juga menghidupkan kembali kesadaran masyarakat akan pentingnya melestarikan *intangible cultural heritage* sebagaimana direkomendasikan UNESCO (2018).

Dengan demikian, dampak kegiatan dapat dikategorikan sebagai multidimensi: fisik, sosial, dan budaya. Peningkatan kemampuan motorik peserta, kohesi sosial yang terbentuk, serta revitalisasi nilai budaya lokal menunjukkan bahwa permainan egrang berpotensi menjadi instrumen strategis dalam pembangunan masyarakat yang sehat, berkarakter, dan beridentitas budaya kuat.

Keberhasilan dan Kendala

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui revitalisasi permainan tradisional egrang dapat dikategorikan berhasil dalam berbagai aspek. Pertama, dari sisi partisipasi, program mampu mencapai target yang cukup tinggi, yakni 90% dari jumlah sasaran (45 dari 50 peserta), dengan komposisi anak-anak, remaja, hingga dewasa. Tingginya angka partisipasi ini memperlihatkan bahwa permainan tradisional masih memiliki daya tarik kuat apabila dikemas dengan pendekatan yang tepat. Kedua, terdapat peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik kasar peserta, khususnya dalam aspek keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot tungkai, sebagaimana terukur melalui evaluasi pre-post test. Peningkatan ini membuktikan efektivitas permainan tradisional sebagai sarana olahraga rekreasi yang relevan dengan kebutuhan kebugaran masyarakat (Sari & Utami, 2020). Ketiga, program berhasil mendorong terbentuknya kelompok pegiat egrang berkelanjutan yang terdiri dari peserta dan relawan, yang secara rutin melanjutkan aktivitas bermain egrang di luar jadwal resmi. Keberadaan kelompok ini merupakan indikator keberlanjutan (*sustainability*) program karena mencerminkan adanya *sense of ownership* dari masyarakat (Minkler & Wallerstein, 2011). Keempat, kegiatan mendapatkan dukungan kuat dari masyarakat dan pemerintah daerah, yang terlihat dari keterlibatan RT/RW, komunitas budaya, serta Dispora Kota Medan. Dukungan ini memperkuat legitimasi program dan membuka peluang integrasi permainan tradisional ke dalam agenda olahraga rekreasi daerah (Kemendpora, 2022).

Meski demikian, pelaksanaan kegiatan juga menghadapi sejumlah kendala yang perlu dicatat. Pertama, faktor cuaca yang tidak mendukung mengakibatkan empat sesi pelatihan tertunda akibat hujan deras, mengingat sebagian besar kegiatan dilaksanakan di ruang terbuka. Untuk mengatasi hal ini, tim pelaksana segera memindahkan beberapa sesi ke gedung serbaguna komunitas, sehingga keberlangsungan program tetap terjaga tanpa mengurangi kualitas pembelajaran. Kedua, terdapat kendala keterbatasan alat egrang, di mana kebutuhan ideal sebanyak 50 pasang hanya dapat dipenuhi 30 pasang pada awal kegiatan. Kondisi ini diatasi dengan melibatkan peserta dan masyarakat dalam pembuatan egrang secara gotong royong, yang justru memperkuat rasa kebersamaan sekaligus menanamkan nilai kemandirian. Ketiga, perbedaan rentang usia peserta yang cukup lebar menimbulkan kesulitan dalam standardisasi materi pelatihan, karena kemampuan motorik anak-anak tentu berbeda dengan remaja dan dewasa. Solusi yang diterapkan adalah membagi peserta ke dalam kelompok berdasarkan usia dan tingkat kemampuan, sehingga pembelajaran dapat lebih adaptif. Keempat, muncul kekhawatiran orang tua terkait aspek keselamatan, mengingat risiko jatuh cukup tinggi dalam permainan egrang. Untuk menjawab kekhawatiran ini, tim menerapkan protokol keselamatan ketat, termasuk penggunaan alat pelindung sederhana, pembatasan ketinggian egrang untuk pemula, serta pendampingan intensif oleh instruktur berpengalaman.

Dengan strategi penanganan kendala yang sistematis tersebut, program tetap dapat berjalan efektif dan mencapai tujuan utama. Pengalaman ini menunjukkan bahwa keberhasilan program pengabdian masyarakat tidak hanya ditentukan oleh capaian target, tetapi juga oleh kemampuan adaptasi tim pelaksana dalam menghadapi hambatan lapangan. Hal ini sejalan dengan pandangan Patton (2015) yang menekankan pentingnya fleksibilitas dan evaluasi formatif dalam menjaga kualitas intervensi berbasis komunitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat "Partisipasi Permainan Tradisional Egrang dalam Olahraga Masyarakat Fortina Kota Medan 2024" berhasil mencapai tujuan utamanya dengan tingkat keberhasilan yang tinggi. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat terhadap permainan tradisional, mengembangkan kemampuan motorik kasar peserta, serta memperkuat nilai-nilai budaya lokal yang mulai tergerus oleh dominasi permainan digital. Evaluasi kuantitatif menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek keseimbangan, kekuatan otot tungkai, serta koordinasi motorik, sedangkan temuan kualitatif mengindikasikan meningkatnya rasa percaya diri, kebersamaan, dan apresiasi terhadap budaya lokal.

Manfaat yang dirasakan oleh mitra dan masyarakat bersifat multidimensi. Dari aspek fisik, peserta mengalami peningkatan kebugaran jasmani melalui aktivitas motorik yang menyenangkan. Dari sisi kultural, kegiatan ini memberikan kontribusi pada penguatan identitas budaya dengan mengenalkan kembali filosofi dan sejarah permainan egrang. Secara sosial, terbentuk komunitas positif yang berkelanjutan yang menjadi wadah interaksi sehat lintas usia dan latar belakang, sekaligus memfasilitasi peningkatan keterampilan sosial

peserta. Selain itu, kegiatan ini menyediakan alternatif rekreasi sehat yang terjangkau, yang dapat menjadi pilihan masyarakat di tengah maraknya gaya hidup sedentari.

Untuk keberlanjutan program, terdapat beberapa saran strategis. Pertama, perlu adanya implementasi program rutin dengan jadwal mingguan tetap di tingkat komunitas sehingga aktivitas egrang dapat menjadi kebiasaan baru masyarakat. Kedua, sasaran program sebaiknya diperluas ke sekolah-sekolah dasar di Kota Medan agar lebih banyak anak mengenal permainan tradisional sejak dini. Ketiga, penting dilakukan pelatihan instruktur lokal untuk memastikan terjadinya transfer pengetahuan yang berkelanjutan. Keempat, program dapat diintegrasikan dengan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah formal, sehingga permainan tradisional mendapatkan posisi yang sejajar dengan olahraga modern. Kelima, perlu dilakukan pengembangan variasi permainan egrang agar kegiatan tetap menarik dan relevan dengan kebutuhan generasi muda.

Sementara itu, beberapa perbaikan untuk masa depan perlu dipertimbangkan. Penyediaan alat yang memadai sejak awal program akan mengurangi hambatan teknis pelaksanaan. Kerjasama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan diperlukan untuk memantau kondisi fisik peserta. Dokumentasi kegiatan yang lebih sistematis dan komprehensif juga harus diperkuat agar hasilnya dapat digunakan untuk penelitian lanjutan dan publikasi ilmiah. Selain itu, keterlibatan tokoh masyarakat sebagai duta permainan tradisional akan memperkuat legitimasi dan memperluas pengaruh program di tingkat komunitas.

Program ini juga memiliki potensi besar untuk direplikasi. Dengan adaptasi sesuai kondisi lokal, kegiatan serupa dapat dilaksanakan di kecamatan lain di Kota Medan, kota-kota di Sumatera Utara yang memiliki tradisi permainan rakyat, serta di lingkungan sekolah dan pesantren sebagai program ekstrakurikuler. Tidak hanya itu, sanggar budaya dan ruang publik seperti taman kota juga dapat menjadi lokasi ideal untuk menjadikan permainan egrang sebagai aktivitas rekreasi reguler. Namun, keberlanjutan program ini akan sangat bergantung pada komitmen komunitas dalam menjaga aktivitas serta dukungan pemerintah daerah dalam penyediaan sarana, prasarana, dan kebijakan yang mendukung revitalisasi permainan tradisional.

Dengan demikian, program ini memberikan kontribusi nyata dalam membangun masyarakat yang lebih sehat, berkarakter, dan berbudaya melalui revitalisasi permainan tradisional. Jika direplikasi secara lebih luas, kegiatan serupa dapat menjadi model pengembangan olahraga rekreasi berbasis budaya yang relevan bagi masyarakat Indonesia di era modern.

REFERENSI

- Freire, P. (2005). *Pedagogy of the Oppressed*. New York: Continuum.
- Hidayat, A. (2019). Permainan Tradisional sebagai Warisan Budaya dan Media Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 24(3), 215–224.
- Kemenpora. (2022). *Strategi Nasional Pembinaan Olahraga Masyarakat*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kemendikbud. (2022). *Laporan Statistik Kebudayaan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Mahendra, D. (2020). Pendidikan Jasmani Berbasis Budaya Lokal: Alternatif Strategi Penguatan Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 6(1), 33–41.
- Minkler, M., & Wallerstein, N. (2011). *Community-Based Participatory Research for Health: From Process to Outcomes*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Nasution, H. (2021). Peran Komunitas Olahraga dalam Peningkatan Partisipasi Masyarakat Kota Medan. *Jurnal Sosial Humaniora*, 12(2), 88–97.
- Nasution, H. (2021). Peran Media Lokal dalam Mendukung Aktivitas Komunitas Olahraga di Kota Medan. *Jurnal Sosial Humaniora*, 12(2), 88–97.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Thousand Oaks: Sage.
- Sari, P., & Utami, N. (2020). Egrang sebagai Media Peningkatan Motorik Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga Tradisional Indonesia*, 2(1), 45–56.
- Sagala, S. (2013). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyanto. (2018). *Perkembangan Motorik Anak: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: UNY Press.
- Supriyanto, E., & Anugrah, R. (2020). Pergeseran Pola Bermain Anak di Era Digital: Ancaman bagi Permainan Tradisional. *Jurnal Sosial Budaya*, 17(2), 134–148.
- UNESCO. (2018). *Basic Texts of the 2003 Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage*. Paris: UNESCO.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge: Harvard University Press.
- Wahyudi, R. (2021). Pengaruh Game Online terhadap Aktivitas Fisik Anak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 12–21.
- Wibowo, R., & Siregar, A. (2020). Dukungan Komunitas dalam Implementasi Program Olahraga Rekreasi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 55–64.
- WHO. (2021). *Global Status Report on Physical Activity*. Geneva: World Health Organization.