



PERMAINAN LARI BALOK: UPAYA PENINGKATAN KOORDINASI DAN APRESIASI BUDAYA PADA KEGIATAN P5

Romayuli^{1*}

¹Universitas Negeri Semarang, Indonesia

*Korespondensi : romayulip@students.unnes.ac.id

ABSTRACT

The traditional game lari balok is part of Indonesia's rich cultural heritage and holds great potential for developing students' physical skills and character. However, in practice, this game is rarely implemented in schools due to students' limited understanding of its rules and techniques, leading to poor motor coordination and reduced learning effectiveness. This study aims to improve students' motor coordination, especially locomotor skills, and foster cultural appreciation by integrating lari balok into the P5 (Strengthening the Profile of Pancasila Students) program. The activity was carried out in three main phases: discussion, lecture, and demonstration. The discussion introduced the background and cultural values of the game. The lecture provided systematic instruction on game rules and fundamental techniques, supported by visual media. Demonstrations showed step-by-step techniques to help students practice the game correctly. The results showed an increase in students' understanding of how to play, alongside significant progress in motor coordination, especially in maintaining balance and synchronizing hand-foot movements. Additionally, values such as cooperation, sportsmanship, and mutual encouragement emerged naturally during the activity. The game also revived students' interest in local culture as a form of national identity. In conclusion, lari balok proved to be an effective educational tool that supports both character development and physical skill enhancement within the P5 framework. It is recommended that this traditional game be regularly integrated into the school curriculum to support holistic student growth.

Keywords: Traditional Game, Lari Balok, Motor Coordination, Cultural Appreciation, P5

ABSTRAK

Permainan tradisional *lari balok* merupakan salah satu warisan budaya Indonesia yang memiliki potensi besar dalam pengembangan keterampilan fisik dan karakter siswa. Namun dalam praktiknya, permainan ini jarang diterapkan di lingkungan sekolah karena rendahnya pemahaman siswa terhadap aturan dan teknik permainan, yang berdampak pada lemahnya koordinasi motorik serta efektivitas pembelajaran yang kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan koordinasi motorik, khususnya gerak lokomotor, serta menumbuhkan apresiasi budaya melalui integrasi permainan *lari balok* dalam kegiatan P5 (Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila). Metode pelaksanaan melibatkan tiga tahap utama, yaitu diskusi, ceramah, dan demonstrasi. Diskusi digunakan untuk memperkenalkan latar belakang permainan dan nilai-nilai karakter yang terkandung. Ceramah dilakukan untuk menjelaskan aturan dan teknik dasar permainan secara sistematis. Demonstrasi berfungsi memperlihatkan langsung langkah-langkah bermain agar siswa dapat memahami secara praktis. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap cara bermain, serta perkembangan dalam keterampilan motorik, terutama dalam menjaga keseimbangan dan koordinasi gerakan tangan-kaki. Selain itu, nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, dan semangat kebersamaan mulai muncul selama kegiatan berlangsung. Permainan ini juga berhasil membangkitkan minat siswa terhadap budaya lokal sebagai bagian dari identitas nasional. Dengan demikian, permainan *lari balok* terbukti efektif sebagai media pembelajaran kontekstual yang mendukung pembentukan karakter dan keterampilan fisik siswa dalam kerangka P5, serta layak diintegrasikan secara rutin ke dalam kurikulum pendidikan.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Lari Balok, Koordinasi Motorik, Apresiasi Budaya, P5



PENDAHULUAN

Permainan tradisional seperti lari balok merupakan bagian dari warisan budaya Indonesia yang kaya. Permainan ini tidak hanya menghibur, tetapi juga memiliki manfaat dalam melatih keterampilan motorik, koordinasi tubuh, serta membangun kerja sama antar peserta (Reni F et al., 2023). Namun dalam pelaksanaannya di lingkungan sekolah, ditemukan bahwa banyak siswa belum memahami cara bermain dan aturan permainan tersebut. Kurangnya pemahaman ini berdampak pada kurang optimalnya koordinasi antara tangan dan kaki, serta menurunnya efektivitas kegiatan sebagai sarana pembelajaran berbasis gerak. Selain itu, ketidaksiapan fisik dan rendahnya keterampilan motorik menyebabkan sebagian siswa kesulitan menjaga keseimbangan dan ritme gerakan selama permainan berlangsung. Oleh karena itu, perlu dilakukan pendekatan sistematis dalam menjelaskan mekanisme permainan lari balok, serta memaksimalkan fungsinya sebagai media edukatif yang mengandung nilai-nilai karakter seperti kerja sama, sportivitas, dan daya juang.

Masalah yang muncul selama pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam memahami instruksi permainan, baik dari segi teknik membawa balok, keseimbangan tubuh, maupun koordinasi antara tangan dan kaki. Beberapa siswa tampak terburu-buru dan belum mampu mengatur ritme gerak dengan baik, sehingga mengganggu alur permainan. Hal ini menjadi kendala dalam pencapaian tujuan pembelajaran yang diharapkan melalui media permainan tradisional. Oleh karena itu, intervensi melalui demonstrasi langsung dan pendampingan teknis diperlukan untuk mengatasi hambatan tersebut.

Berdasarkan penelitian Rizqa et al. (2023) dalam konteks pendidikan jasmani, permainan tradisional seperti lari balok telah terbukti mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan koordinasi motorik siswa, khususnya dalam hal keterampilan lokomotor melalui permainan lari balok, sekaligus menumbuhkan apresiasi terhadap budaya lokal sebagai bagian dari penguatan karakter siswa. Melalui pelaksanaan yang terstruktur dalam kerangka Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5), diharapkan kegiatan ini dapat membentuk peserta didik yang aktif, sehat, tangguh, dan memiliki rasa cinta terhadap warisan budaya bangsa.

METODE

Pelaksanaan kegiatan permainan lari balok dalam rangka Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) menggunakan pendekatan edukatif yang menggabungkan metode diskusi, ceramah, dan demonstrasi. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan pemahaman menyeluruh kepada siswa mengenai teknik, nilai budaya, serta keterampilan motorik yang dapat dikembangkan melalui permainan tradisional, sebagaimana pendekatan serupa telah digunakan secara efektif dalam pengenalan permainan sreng untuk menanamkan karakter cinta tanah air (Fajar et al., 2025).

Tahapan kegiatan diawali dengan sesi diskusi yang dilakukan secara klasikal di aula sekolah. Diskusi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman awal kepada siswa mengenai latar belakang permainan lari balok, manfaatnya terhadap koordinasi motorik, serta nilai-nilai karakter seperti kerja sama, sportivitas, dan semangat kebersamaan yang terkandung di dalamnya. Kegiatan diskusi juga menjadi ruang bagi siswa untuk menyampaikan pendapat dan bertanya langsung mengenai hal-hal yang belum mereka pahami. Setelah diskusi, kegiatan dilanjutkan dengan ceramah yang disampaikan oleh pendamping dan tim pelaksana P5. Materi yang disampaikan meliputi sejarah permainan lari balok, aturan dasar permainan, teknik membawa balok, hingga penjelasan mengenai pentingnya menjaga ritme gerakan dalam permainan agar siswa lebih mudah memahami dan siap melakukan praktik di lapangan. Sebagai tahap akhir, demonstrasi dilakukan di lapangan sekolah untuk memperlihatkan secara langsung teknik bermain yang benar. Dalam demonstrasi ini, perwakilan siswa yang telah memahami permainan



menunjukkan cara melangkah dengan balok secara bergantian sambil menjaga keseimbangan. Langkah ini penting untuk mengurangi kebingungan dan meningkatkan kesiapan siswa saat praktik. Metode demonstrasi juga terbukti efektif dalam menarik perhatian dan antusiasme peserta, serta mempermudah proses pembelajaran berbasis gerak (Fajar et al., 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Defi & Siti (2015) lari balok didefinisikan sebagai permainan tradisional yang digunakan dalam konteks pendidikan jasmani untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor anak. Permainan ini termasuk dalam kategori aktivitas fisik yang menyenangkan dan menantang, yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar seperti berlari, melompat, menjaga keseimbangan, serta mengoordinasikan gerakan tubuh secara keseluruhan. Secara teknis, permainan lari balok dilakukan dengan menggunakan dua balok sebagai pijakan dengan cara melangkah secara bergantian di atas balok sambil membawa satu balok di tangan, kemudian menaruhnya di depan sebagai pijakan selanjutnya, dan begitu seterusnya hingga mencapai garis akhir. Permainan ini menuntut koordinasi antara tangan dan kaki, keseimbangan tubuh, serta konsentrasi tinggi agar tidak terjatuh.



Gambar 1. Alat Permainan (Balok)

Balok yang digunakan umumnya terbuat dari kayu yang kokoh namun ringan agar mudah diangkat dan tidak membebani siswa saat berpindah langkah. Ukuran balok disesuaikan dengan panjang telapak kaki siswa dan cukup lebar untuk menjaga keseimbangan saat berpijak. Permukaan balok sebaiknya rata dan tidak licin agar tidak membahayakan pemain. Alat ini menjadi elemen penting dalam permainan karena menuntut koordinasi antara tangan yang memindahkan balok dan kaki yang melangkah, sehingga melatih keterampilan motorik, konsentrasi, dan kestabilan tubuh secara menyeluruh.



Gambar 2. Praktik Permainan Lari Balok

Kegiatan permainan tradisional lari balok dalam rangka Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) di SMA Hidayatullah dilaksanakan pada hari Kamis, bertempat di lapangan utama sekolah. Kegiatan ini melibatkan siswa-siswi dari kelas 10 yang telah dikelompokkan sebelumnya. Cuaca cerah dan kondisi lapangan mendukung jalannya kegiatan dengan baik. Sebelum permainan dimulai, panitia memberikan penjelasan singkat mengenai sejarah, manfaat, serta tata cara bermain lari balok. Namun, dari hasil pengamatan awal, terlihat bahwa sebagian besar siswa belum sepenuhnya memahami instruksi yang diberikan. Hal ini tampak dari cara mereka memegang balok, posisi tubuh saat bersiap, serta cara melangkah yang masih belum sesuai dengan teknik permainan. Beberapa siswa tampak gugup dan cenderung terburu-buru, sehingga sering kehilangan keseimbangan dan terjatuh. Selain itu, koordinasi antara gerakan tangan yang memindahkan balok dan kaki yang melangkah masih belum selaras. Sebagian siswa melangkah terlalu cepat tanpa menyesuaikan posisi balok berikutnya, sehingga langkah mereka menjadi tidak stabil.

Setelah beberapa kali percobaan dan evaluasi cepat oleh pendamping, dilakukan demonstrasi ulang oleh panitia. Demonstrasi ini memperlihatkan dengan jelas langkah-langkah bermain yang benar: mulai dari posisi awal, cara memegang balok, penempatan kaki, hingga teknik berpindah balok sambil tetap menjaga keseimbangan tubuh. Siswa kemudian diminta untuk mencoba kembali permainan berdasarkan contoh yang telah diberikan. Terlihat adanya peningkatan pemahaman setelah demonstrasi kedua dilakukan. Siswa mulai menunjukkan kemajuan dalam mengatur ritme gerak, meskipun belum sepenuhnya sempurna. Beberapa siswa juga saling memberikan semangat dan arahan kepada temannya, menandakan tumbuhnya nilai-nilai positif seperti solidaritas, kerja sama, dan sportivitas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan, permainan tradisional lari balok terbukti dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang aturan permainan, melatih koordinasi motorik, serta menanamkan nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, dan penghargaan terhadap budaya lokal melalui kegiatan P5. Namun, kegiatan ini memiliki keterbatasan, yaitu waktu pelaksanaan yang singkat dan jumlah peserta yang terbatas, sehingga dampak jangka panjangnya belum terlihat secara menyeluruh. Untuk itu, disarankan agar permainan ini diadakan secara rutin dalam kurikulum P5, dengan menambahkan sesi latihan bagi siswa yang membutuhkan dan mengembangkan kegiatan serupa dengan evaluasi yang lebih lengkap.



UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan ucapan terima kasih yang kepada KPOTI Semarang atas dukungan dana yang telah memungkinkan terselenggaranya kegiatan ini, serta kepada SMA Hidayatullah atas kerja sama dan fasilitas yang diberikan sehingga pelaksanaan permainan tradisional lari balok dalam rangka Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila dapat berjalan dengan lancar dan sukses.

DAFTAR REFERENSI

- Zhang, D., Soh, K. G., Chan, Y. M., Feng, X., Bashir, M., & Xiao, W. (2024). Effect of functional training on fundamental motor skills among children: A systematic review. *Heliyon*, 10(23), e39531. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e39531>
- Abidin, D., Budiman, I. A., & Lestari, D. (2024). Etnografi permainan tradisional lari balok di desa ridomanah. *DEVOSI*, 5(2), 194–206. <https://doi.org/10.33558/devosi.v5i2.9948>
- Akbar, R., Riyoko, E., & Iswana, B. (2023). Pelestarian olahraga tradisional di masyarakat kabupaten organ ilir. In | *ANTHOR: Education and Learning Journal* (Vol. 2). <https://anthor.org/index.php/anthor>
- Apriliaawati, A., & Hartoto, S. (2016). *Penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terhadap kemampuan motorik siswa*. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Defi Sugiartanti, & Siti Masitoh. (2015). *Permainan lari balok terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor anak tunagrahita sedang*.
- Dike, I. M., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023a). Gerak dasar dan permainan tradisional. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 209. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16466>
- Dike, I. M., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023b). Gerak dasar dan permainan tradisional. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 209. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16466>
- Fajar, D., Permana, W., Indardi, N., Romadhoni, S., Hakim, L., Kuncahyo, Y., Umi, H. M., & Murti, A. (2025). *Permainan tradisional sreng sebagai sarana untuk meningkatkan cinta tanah air* (Vol. 1).
- Ferdiansyah, E., Kurniawan, R., & Ayu Retno Kusumasari, H. (2024). Survey of gross motor skills in students with intellectual disabilities aged 6-10 years at State Special Education School C Pembina Malang. In *Indonesian Journal of Research in Physical Education* (Vol. 2, Issue 2).
- Hidayati, R., & Lestari, I. (2021). *Permainan Tradisional Jawa Tengah dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini*.



Iswardhani, A. F., Saputra, B., Chandra, D., Wahyudi, H., & Johanis, F. (2024). *Upaya meningkatkan kemampuan motorik siswa kelas V SDN Gading I Surabaya melalui permainan tradisional.*

Khusnul Laely, D. Y. (2017). *Pengaruh Permainan Bakiak Terhadap Peningkatan Kecerdasan Motorik Kasar Anak Usia Dini.*

Latif, M., Saeful Bakhri, R., Faozi, F., Taufik Hidayatulloh, D., Ismail, N., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Bina Mutiara Sukabumi, P., Kunci, K., Tradisional, O., Balok, L., Motorik, K., & Jasmani, P. (2024). *Pengaruh Olahraga Tradisional Lari Balok terhadap Kemampuan Motorik Anak SDN Wangun Info Artikel* (Vol. 5). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>

Melis Kusmiati, A., Sumarno, G., & Januari, D. (2018). *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kemampuan Perseptual Motorik Anak di SDN Margawatu II Garut Kota Info Artikel Abstrak SejarahArtikel.* In *TEGAR* (Vol. 1, Issue 2). <http://ejournal.upi.edu/index.php/tegar/index>

Nanda, Y., & Sugito, H. (2015). *Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional* (Vol. 1, Issue 1).

Reni F, T. N., Ayi Suherman, & Aam Ali Rahman. (2023). *Pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap peningkatan kemampuan gerak gasar lokomotor anak.*

Rizqa, M., Indika, P. M., Widya Pranoto, N., & penulis, K. (2023). *Pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap kelincahan siswa sekolah dasar.* 3(1), 74–81. <http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi>

Rulyansah, A., Putri, R., Budiarti, N., Yunita, E., Pratiwi, R., & Rihlah, J. (2022). *Peningkatan Minat dan Kebugaran Siswa Sekolah Dasar melalui Olah Raga Tradisional.*

Widiya Puspitasari, N., Fajriati, N., & Nurfalah, S. (2025). *Optimalisasi Perkembangan Motorik Anak Melalui Permainan Tradisional: Studi Literatur Review Mengenai Aktivasi Gerakan Dan Proses Kerja Otak.* 1(2), 14–28. <https://ejournal.sumulepubid.com/index.php/paidagogiaPAIDAGOGIA:JURNAL>

Yusroni, M., & Alimah, S. (2023). *Stimulasi keterampilan motorik anak melalui permainan tradisional.* <http://journal.unugiri.ac.id/index.php/citius>