

AKTIVITAS EDUKASI PERMAINAN TRADISIONAL HADANG DALAM UPAYA PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH DI LINGKUNGAN PONDOK PESANTREN ASSHULAHAA SERTA KARANG TARUNA UNIT 07 CIEURIH PASCA PANDEMI COVID 19

Ucu Muhammad Afif,¹⁾ Cucu Hidayat,²⁾ Aang Rohyana,³⁾ Agus Arief Rahmat⁴⁾

^{1,2,3,4} Universitas Siliwangi

Corresponding Author: *1 ucumhammadafif@unsil.ac.id

ABSTRAK

Yayasan Pondok Pesantren Asshulahaah mempunyai visi yaitu selain mencerdaskan generasi muda serta mencetak karakter yang berahlak juga memandang olahraga merupakan bagian penting dalam mewujudkan pesantren modern dewasa ini. Misi tersebut sejalan dengan tujuan dari pesantren Asshulahaah yaitu dapat mewujudkan generasi muda yang sehat dan bugar. Secara ideal untuk menunjang derajat kesehatan tersebut diperlukannya berbagai program atau kegiatan dari setiap yayasan pondok pesantren untuk melakukan kegiatan rutin dalam memelihara dan meningkatkan kualitas derajat kesehatannya terutama pasca pandemi covid 19. Misi dan tujuan itu di tunjang dengan sarana dan prasarana olahraga yang cukup lengkap, seperti adanya Gedung serbaguna, futsal indoor, lapangan dll. Sebagaimana kita ketahui bahwa pasca pandemic covid 19, semua kegiatan berangsur normal, namun tidak juga menghiraukan anjuran pemerintah untuk menjaga pola hidup bersih dan sehat serta selalu menerapkan 5M. tidak terkecuali di yayasan Pondok Pesantren Asshulahaah. Permasalahan mitra yang terjadi pada lingkungan yayasan khususnya di lingkungan yayasan Pondok Pesantren Asshulahaah serta ikatan pemuda Karang Taruna Unit 07 Cieurih, masa istirahat dari kegiatan pesantren dan kegiatan sekolah banyak dimanfaatkan untuk bermain gawai dan tidur. Keberadaan gawai yang saat ini mudah mengakses konten permainan (game) berbasis android berimbas anak-anak memiliki ketergantungan terhadap game sehingga interaksi sosial dengan rekan sebaya menjadi berkurang atau bahkan tidak aktif sama sekali, Menurut Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan A.S., efek lain dari tidak aktif adalah mudah sakit. Olahraga teratur dapat meningkatkan kinerja sel darah putih yang melawan bakteri yang masuk ke dalam tubuh. Bukan hanya kekebalan tubuh yang melemah karena tidak pernah berolahraga, tetapi juga penyakit akibat penumpukan lemak saat tubuh tidak bergerak atau jarang bergerak. Kegiatan pengabdian ini di usulkan diharapkan membantu yayasan Pondok Pesantren Asshulahaah serta ikatan pemuda Karang Taruna Unit 07 Cieurih sebagai bentuk edukasi aktivitas gerak yang menumbuhkan dampak positif dalam peningkatan psikologis motivasi seperti rasa senang dalam meningkatkan imunitas tubuh guna menghindari terpaparnya virus covid 19 melalui permainan tradisional hadang. Kontribusi kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini di lengkapi dengan edukasi kesehatan mental di masa pandemic covid 19.

Kata Kunci : Aktivitas Edukasi, Hadang, Imunitas, Pasca Covid 19

PENDAHULUAN

Kegiatan berolahraga sangat erat kaitannya dengan metabolisme tubuh. Olahraga teratur, serta situasi langkah demi langkah yang teratur, akan memengaruhi atau menjaga metabolisme tubuh secara normal. Metabolisme tubuh berkaitan erat dengan daya tahan tubuh. Sedangkan jika Anda rajin dan rutin berolahraga, stamina atau kekebalan tubuh yang baik akan Anda dapatkan. Hal ini berbanding terbalik, ketika Anda melakukan sedikit olahraga atau aktivitas fisik, efeknya dapat membuat daya tahan atau imunitas tubuh Anda menurun dan menyebabkan banyak gangguan kesehatan, mudah sakit, penyakit ringan seperti batuk dan flu, bahkan penyakit yang sangat serius. Sistem imun ini sangat penting untuk menjaga kesehatan. (WHO, 2020)

Kesehatan sangat berharga bagi kehidupan. Pasalnya, pasca pandemi Covid-19 melanda hampir seluruh penjuru dunia, siapa saja bisa tertular virus mematikan ini. Oleh karena itu, menurut para ahli, satu-satunya hal yang dapat kita lakukan sekarang adalah menjaga kesehatan dan mengikuti praktik yang sehat. Salah satu upaya menjaga kesehatan adalah olahraga. Dalam peningkatan daya tahan tubuh atau imun diperukan kesadaran dan kedisiplinan diri dalam mengatur pola hidup dan menjalankan rutinitas aktivitas gerak khususnya di pesantren (Hidayat, Rohyana, Afif, et al., 2021). Sebagaimana kita ketahui bahwa pasca pandemic covid 19, semua kegiatan berangsur normal, namun tidak juga menghiraukan anjuran pemerintah untuk menjaga pola hidup bersih dan sehat serta selalu menerapkan 5M. tidak terkecuali di yayasan Pondok Pesantren Asshulaha. Permasalahan mitra yang terjadi pada lingkungan yayasan khususnya di lingkungan yayasan Pondok Pesantren Asshulaha serta ikatan pemuda Karang Taruna Unit 07 Cieurih, masa istirahat dari kegiatan pesantren dan kegiatan sekolah banyak dimanfaatkan untuk bermain gawai dan tidur. Keberadaan gawai yang saat ini mudah mengakses konten permainan (game) berbasis android berimbas anak-anak memiliki ketergantungan terhadap game sehingga interaksi sosial dengan rekan sebaya menjadi berkurang atau bahkan tidak aktif sama sekali (Hidayat, Rohyana, Muhammad Afif, et al., 2021). Menurut Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan A.S., dalam (Setiawan et al., 2019) efek lain dari tidak aktif adalah mudah sakit. Olahraga teratur dapat meningkatkan kinerja sel darah putih yang melawan bakteri yang masuk ke dalam tubuh. Bukan hanya kekebalan tubuh yang melemah karena tidak pernah berolahraga, tetapi juga penyakit akibat penumpukan lemak saat tubuh tidak bergerak atau jarang bergerak. Kegiatan pengabdian ini di usulkan diharapkan membantu yayasan Pondok Pesantren Asshulaha serta ikatan pemuda Karang Taruna Unit 07 Cieurih sebagai bentuk edukasi aktivitas gerak yang menumbuhkan dampak positif dalam peningkatan psikologis motivasi seperti rasa senang dalam meningkatkan imunitas tubuh guna menghindari terpaparnya virus covid 19 melalui permainan tradisional hadang. Kontribusi kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini di lengkapi dengan edukasi kesehatan mental di masa pandemic covid 19.

Permainan tradisional mengandung kekayaan budaya yang tak tergantikan. Pada dasarnya Indonesia memiliki banyak jenis permainan tradisional yang tersebar dari

Sabang sampai Merauke. Dari yang bisa dimainkan sendiri, kelompok dua orang atau beberapa orang yang bisa bermain. Dari yang tidak menggunakan alat hingga yang menggunakan alat. Salah satu permainan tradisional yang digemari kaum remaja adalah permainan tradisional hadang. Hadang merupakan salah satu permainan tradisional yang tidak menggunakan alat apapun. Permainan ini dimainkan secara beregu. Masing-masing regu berjumlah delapan orang, terdiri dari lima orang pemain inti dan tiga orang pemain cadangan. Aturan dalam permainan ini cukup sederhana. Kedua tim akan saling menyerang di area berbentuk persegi yang setiap garisnya diibaratkan pintu. Tugas tim penjaga adalah menjaga pintu agar tim penyerang tidak bisa melewati garis. Dalam hal ini, mereka harus menangkap atau memegang si penyerang. Para pemain harus bisa melewati setiap garis yang dijaga ketat oleh lawan. Di sisi lain, setiap penjaga garis dapat mengejar lawan dengan bebas dari ujung ke ujung garis. Inti dari permainan ini adalah melakukan penghadangan terhadap lawan agar mereka tak bisa melewati garis terakhir secara bolak-balik. Seluruh anggota tim harus secara lengkap melalui proses bolak-balik tersebut untuk meraih kemenangan. Kelincahan dan kecerdikan sangat dibutuhkan untuk memenangkan permainan ini. Sementara itu, ada banyak manfaat positif yang bisa diperoleh dengan melakukan permainan hadang. Di antaranya sebut saja bisa melatih ketangkasan, kecepatan, hingga mampu meningkatkan kekuatan tubuh. Permainan hadang punya sebutan berbeda-beda di setiap daerah. Di wilayah Jawa, permainan ini sering disebut gobak sodor, di Jakarta galah asin (galasin), sementara di Makassar lebih dikenal dengan main asing.

Fakta menarik lainnya, permainan ini konon diadaptasi dari bahasa Inggris, yakni *Go Back Through the Door* atau yang berarti kembali melewati pintu (sesuai aturan permainan). Karena sulit diucapkan, jadilah orang Indonesia menyebutnya gobak sodor. Hadang jadi salah satu permainan rakyat yang dilombakan dalam ajang berskala internasional, The Association For International Sport for All (TAFISA) Games, beberapa tahun lalu di Jakarta. TAFISA merupakan agenda empat tahunan yang dikelola oleh berbagai negara dari lima benua. Berbagai lomba dalam acara ini pada dasarnya mengangkat permainan tradisional dari berbagai daerah di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Diakses online <https://pkn.kebudayaan.id/>

Permainan tradisional memiliki manfaat lain selain kesenangan secara langsung maupun tidak langsung. seperti meningkatkan daya tahan tubuh dan melatih melatih pikiran dan otak. Fisik atau badan lebih kuat/sehat karena terbiasa berolahraga. Terlatih mental untuk jujur dan kooperatif. Otak sudah terbiasa memikirkan bagaimana dia atau kelompoknya bisa menang. Jadi, setiap individu harus bisa mengambil keputusan dengan cerdas, teliti, dan cepat. Mampu memantapkan atau dipimpin sebagai pemimpin, memupuk jiwa bela diri, dan melatih kedisiplinan.

METODE

Kegiatan pengabdian ini di usulkan diharapkan membantu yayasan Pondok Pesantren Asshulahaah serta ikatan pemuda Karang Taruna Unit 07 Cieurih sebagai

bentuk edukasi aktivitas gerak.

Pelaksanaan Pengabdian pada Masyarakat Skema Kesehatan berjalan dengan lancar sesuai jadwal yang telah ditentukan. Pelaksanaan PPM-SK ini melibatkan:

- Tim Pelaksana sebanyak 3 orang yaitu: Ucu Muhammad Afif, M.Pd., Aang Rohyana, M.Pd., dan Agus Arief Rahmat, M.Pd. serta dibantu oleh 3 orang mahasiswa
- Narasumber 2 orang yaitu:
 1. Aang Rohyana, M.Pd., dengan materi: Pentingnya kesehatan mental Pada Masa Pandemi COVID-19 di Lingkungan Pondok Pesantren Asshulaha dan Karang Taruna Unit 07 Cieurih.
 2. Ucu Muhammad Afif, M.Pd., dengan materi: Edukasi Permainan Tradisional dalam upaya peningkatan imunitas tubuh serta edukasi sistem pertandingan olahraga tradisional.
- Peserta terdiri dari Pengurus Yayasan Asshulaha, santriwan dan santriwati Pondok Pesantren Asshulaha serta Karang Taruna Unit 07 Cieurih sebanyak 37 orang di hari pertama pada pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan dan 28 orang di hari kedua praktek latihan dan perlombaan permainan tradisional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan Pengabdian ini terperinci pelaksanaan mulai dari persiapan sampai pelaksanaan di lingkungan pesantren Asshulaha dan Karang Taruna Unit 07 Cieurih diantaranya

1. Melaksanakan koordinasi awal dengan mitra: Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 08 Juli 2022. Koordinasi meliputi pengumpulan data serta observasi oleh tim pengabdian ke lokasi pondok pesantren Asshulaha dan Karang Taruna Unit 07 Cieurih. Tim pengabdian menemui dan melakukan wawancara kepada pihak pengurus yayasan, para guru pendamping pondok, pengurus pos kesehatan pondok, serta beberapa santri terkait permasalahan kesehatan yang dihadapi santri dan Karang Taruna Unit 07 Cieurih pada masa pandemic Covid 19. Wawancara yang dilakukan menghasilkan informasi mengenai kesadaran kaitannya dengan aktivitas gerak atau kurangnya kegiatan berolahraga, terutama pada masa pandemi covid 19. Dengan adanya pandemic ini dalam 2 tahun terakhir tidak ada kegiatan olahraga secara rutin dilakukan seperti sebelum pandemic hal tersebut juga berdampak ada psikologis khususnya kepada kesehatan mental. Dalam wawancara tersebut ditemukan pula permasalahan dikalangan muda mudi Cieurih tidak banyak aktifitas olahraga dikarenakan hadirnya media (gawai). Berdasarkan hasil temuan tim pengabdian tersebut pencegahan dan peningkatan imunitas tubuh serta permasalahan muda mudi terhadap gawai di pondok pesantren Asshulaha dan lingkungan Karang Taruna Unit 07 Cieurih Asshulaha Kelurahan Kersanagara Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya dapat dihindari salah satunya melalui melalui olahraga tradisional, pertimbangannya keberadaan permainan tradisional tersebut

sekarang mulai tersisih dengan permainan yang lebih menarik. Kontribusi yang lain pemberian edukasi terkait pemahaman sistem organisasi pertandingan dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga di lingkungan Pondok Pesantren Asshulaha dan Karang Taruna Unit 07 Cieurih serta manfaat olahraga dalam meningkatkan imunitas dalam mencegah terpaparnya virus Corona.

Pada tahapan kegiatan ini, tidak ditemukan kendala yang berarti dikarenakan mitra sangat kooperatif dalam memberikan informasi yang dibutuhkan serta memberikan keleluasaan untuk melakukan observasi secara menyeluruh.

2. Melakukan survei bahan dan pembelian Alat Kesehatan yang terdiri dari:
 - Handsanitaizer
 - Masker kesehatan boson
 - Pengukur suhu infrared
 - Handwash
 - Tensiometer one med
 - Timbangan digital
 - Oxymeter
3. Survey ke percetakan untuk pembuatan Backdrop/spanduk dan melakukan pembelian alat tulis untuk kelengkapan kegiatan.
4. Melaksanakan Koordinasi pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan mitra: Kegiatan ini dilakukan demi kelancaran kegiatan pengabdian, meliputi survey lokasi penyuluhan serta perlengkapannya, pembuatan backdrop serta perlengkapan kegiatan, menyusun round down acara, serta keperluan surat menyurat dan penentuan waktu kegiatan. Kendala yang dihadapi pada tahap ini adalah mengingat cukup banyaknya santri Asshulaha dan Karang Taruna Unit 07 Cieurih yang terlibat maka tim pengabdian dan pengurus yayasan perlu menyusun suatu alur kegiatan yang sesuai sehingga pelaksanaan penyuluhan berjalan kondusif disaat kegiatan menimbang aturan menjaga jarak dan membatasi kapasitas peserta mengingat gedung hanya memuat maksimal 40 orang peserta (1/2 kapasitas ruangan 80 orang).
5. Pelaksanaan kegiatan PPM-SK dengan tema “Aktivitas Edukasi Permainan Tradisional Hadang dalam Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh di Lingkungan Pondok Pesantren Asshulaha dan Karang Taruna Unit 07 Cieurih Pasca Pandemi Covid 19”, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

N o	Waktu	Uraian Acara	Pelaksana
Sabtu 29 Oktober 2022			
1	08:00-08:30	Registrasi Peserta	Aang Rohyana, M.Pd
2	08.30-09:00	Pembukaan	Agus Arief Rahmat, M.Pd
3		Pembacaan Ayat Suci Al-Quran	Santri

			Asshulaha
4		Sambutan Ketua Yayasan Pondok Pesantren Asshulaha	Ketua Yayasan
5		Sambutan Ketua Karang Taruna Unit 07 Cieurih	Ketua Karang Taruna
6		Sambutan dan Pemberian Plakat kepada kedua mitra beserta Alat alat kesehatan secara simbolis Oleh Ketua TIM Pengabdian Pada Masyarakat Skema Kesehatan Universitas Siliwangi	Ucu Muhammad Afif, M.Pd
8		Pembacaan Doa	Santri Asshulaha
9	09:00-12:00	Materi ke 1 : Pentingnya kesehatan mental pasca pandemic COVID-19 Dilingkungan PONDOK Pesantren Asshulaha dan Karang Taruna Unit 07 Cieurih	Pemateri : Aang Rohyana, M.Pd Moderator : Agus Arief Rahmat, M.Pd
10	12:00-13:00	Sholat Dzuhur dan Makan Siang	All
11	13:00-16:00	Materi ke 2 : Sosialisasi dan Pelatihan Permainan Tradisional hadang dalam upaya pemahaman serta peningkatan imunitas tubuh Dilingkungan Pondok Pesantren Asshulaha dan Karang Taruna Unit 07 Cieurih Selama Pandemic COVID-19	Pemateri : Ucu Muhammad Afif, M.Pd Moderator : Agus Arief Rahmat, M.Pd
12	16:00-16.30	Technical Meeting Persiapan Perlombaan	TIM PPM
13	16:30-17.00	Penutupan	MC
Minggu 30 Oktober 2022			
1	07:00-08:00	Registrasi Peserta	TIM PPM
2	08:00-12:00	Babak Penyisihan	TIM PPM
3	12:00-14.00	Istirahat Sholat dan Makan Siang	TIM PPM
4	14.00-14.30	Final	TIM PPM
5	14.30-15.00	Upacara Penghormatan Pemenang	TIM PPM

6	15.00- 15.15	Penutupan	TIM PPM
---	-----------------	-----------	---------

Sebelum pelaksanaan kegiatan inti, para peserta mengawali dengan melakukan cuci tangan dengan menggunakan air mengalir dan sabun, menggunakan hand sanitizer, pembagian masker dan memakainya selanjutnya pengisian daftar hadir sebelum masuk ruangan di cek suhu dengan menggunakan *Tensiometer one med*. Ruangan sudah di atur dengan jarak 1-meter tiap kursinya, baik jarak samping kanan dan kiri, depan dan belakang. Dalam pelaksanaan pengabdian tentunya sesuai protokol kesehatan, sehingga para peserta baik antar peserta dengan peserta ataupun peserta dengan tim pelaksana PPM-SK tidak ada kekhawatiran yang tidak diinginkan pada saat kegiatan tersebut diselenggarakan.

6. Kegiatan pemberian materi dapat berjalan dengan baik, dibuktikan dengan antusiasme para peserta saat sesi diskusi dimana para peserta melakukan tanya jawab dan mempelajari kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan mental dimasa pandemi dan edukasi permainan tradisional dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemic covid 19.
7. Kegiatan selanjutnya setelah pemberian edukasi adalah melakukan *technical meeting* (TM) untuk mengundi dan mempersiapkan perangkat pertandingan, TIM PPM membatasi peserta hanya 8 TIM saja mengingat keterbatasan jumlah peserta agar tidak berkerumun serta waktu yang terbatas dalam pelaksanaan pertandingan.
8. Pelaksanaan hari berikutnya adalah penyelenggaraan pertandingan di lapangan terbuka yang berada pada lingkungan Pondok Pesantren Asshulaha. Perangkat pertandingan disiapkan oleh Karang Taruna Unit 07 Cieurih, terdapat 6 orang perangkat pertandingan mulai *control table*, wasit dan asisten wasit berupa hakim garis. Untuk peserta terdapat 8 TIM dengan jumlah setiap tim 6 orang dengan jumlah keseluruhan peserta adalah 48 orang dengan system pertandingan menggunakan system gugur. Kegiatan dilakukan mulai pukul 8.00 sampai dengan pukul 17.00 WIB
9. Final diselenggarakan antara TIM Karang Taruna Unit 07 Cieurih dengan TIM Santri Pondok Pesantren Asshulaha dan Pemenang perlombaan olahraga tradisional dimenangkan oleh TIM Karang Taruna Unit 07 Cieurih dengan skor 24-17.

KESIMPULAN

Rangkaian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Skema Kesehatan yang bertema "Aktivitas Edukasi Permainan Tradisional Hadang dalam Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh di Lingkungan Pondok Pesantren Asshulaha Serta Karang Taruna Unit 07 Cieurih Pasca Pandemi Covid 19" secara keseluruhan berjalan dengan lancar

Diharapkan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Skema Kesehatan yang bertema "Aktivitas Edukasi Permainan Tradisional Dalam Upaya Peningkatan Imunitas

Tubuh Di Lingkungan Pondok Pesantren Serta Ikatan Muda-Mudi Dewan Kemakmuran Masjid Al-Munir Selama Pandemi Covid 19” menjadi pengetahuan bagi pengurus Yayasan Al-Munir, para Santri Pondok Pesantren Al-Munir dan Muda-mudi DKM AL-Munir. Sehingga bisa dipraktekkan dalam keseharian di lingkungan Pondok Pesantren Al-Munir dan masyarakat sekitar Pondok Pesantren

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2008. Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Hadang, Permainan Tradisional yang Butuh Kelincahan hingga Kecerdikan! - Direktorat Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa Dan Tradisi (kemdikbud.go.id)
- Hidayat, C., Rohyana, A., Afif, U. M., & Rahmat, A. A. (2021). Aktivitas Edukasi Penanaman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Pondok Pesantren Serta Dewan Kemakmuran Masjid Al-Munir Selama Pandemi Covid 19. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 77–81. <https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/bernas/article/view/623>
- Hidayat, C., Rohyana, A., Muhammad Afif, U., & Arief Rahmat, A. (2021). Aktivitas Edukasi Permainan Tradisional Dalam Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Di Lingkungan Pondok Pesantren Serta Ikatan Muda-Mudi Dewan Kemakmuran Masjid Al-Munir Selama Pandemi Covid 19. *Indonesian JournalOf Community Service*, 1(4), 636–643.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2012. Buku Petunjuk Penggunaan Media Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) Versi Pekerja dan Mahasiswa. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan
- Setiawan, D., Putri, R. N., & Suryanita, R. (2019). Perbandingan Algoritma Genetika dan Backpropagation pada Aplikasi Prediksi Penyakit Autoimun. *Khazanah Informatika: Jurnal Ilmu Komputer Dan Informatika*, 5(1), 21–27.
- WHO, C. O. F. (2020). World health organization. *Responding to Community Spread of COVID-19. Reference WHO/COVID-19/Community_Transmission/2020.1.*