https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 304-315 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.28850

Modifikasi Mambe Tampun dalam Pembentukan Karakter dan Kesadaran Hidup Sehat Siswa

Yudo Harvianto*, Zuly Daima Ulfa, Jeff Agung Perdana, Siskaevia, Uswatun Hasanah Purnama Sari, Fahrul Razzi, Arief Nur Wahyudi, Frans Leo Siahan, Winda Prescia, Nandi Alva Rozi, Patriono Ahmad Drajat, Rendi Gusniandi, Sabdi, Supiandi

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya, & Universitas Hamzanwadi. Indonesia

*Correspondence: yudo@fkip.upr.ac.id

Abstract

The purpose of the study was to analyze the effect of mambe tampun modification on character building and students' healthy living awareness. This research is a type of experimental research with the form of pre-experimental designs, namely one group pretest-posttest design. The population was 210 students of SMP Negeri 7 Palangka Raya. The sample was students of SMP Negeri 7 Palangka Raya selected by purposive sampling method as many as 57 students. The data analysis technique uses a prerequisite test analysis of parametric statistical tests, namely the T test of two paired samples. The instruments used were character building questionnaires and students' healthy living awareness. The results of the pretest value P-Value analysis show that the data is normally distributed because it has met the P-Value > α criteria, namely (0.080 > 0.05). The results of the post-test value P-Value show that the data is normally distributed because it has met the criteria of P-Value > α, namely (0.077 > 0.05). The P-Value > α criterion is (0.933 > 0.05), the P-Value > α criterion is (0.069 > 0.05). The conclusion of this study is that there is an effect of modification of the Mambe Tampun game on character building and healthy living awareness of SMPN 7 Palangka Raya students.

Keywords: Character; healthy living awareness; modification; traditional mambe tampun

Abstrak

Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh modifikasi mambe tampun terhadap pembentukan karakter dan kesadaran hidup sehat siswa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk *pre-experimental designs* yaitu *one group pretest-posttest design.* Populasi adalah siswa SMP Negeri 7 Palangka Raya berjumlah 210 siswa. Sampel adalah siswa SMP Negeri 7 Palangka Raya yang dipilih dengan metode purpossive sampling sebanyak 57 siswa. Tehnik analisis data menggunakan uji prasyarat analisis uji statistik parametrik yaitu uji T dua sampel berpasangan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pembentukan karakter dan kesadaran hidup sehat siswa. Hasil analisis P-Value nilai pretes menunjukan bahwa data beristribusi normal karena telah memenuhi kriteria P-Value > α yaitu (0,080 > 0,05). Hasil P-Value nilai postes menunjukan bahwa data beristribusi normal karena telah memenuhi kriteria P-Value > α yaitu (0,077 > 0,05). Kriteria P-Value > α yaitu (0,933 > 0,05), kriteria P-Value > α yaitu (0,069 > 0,05). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh modifikasi permainan Mambe Tampun terhadap pembentukan karakter dan kesadaran hidup sehat siswa SMPN 7 Palangka Raya.

Kata kunci: Karakter; kesaradaran hidup sehat; modifikasi; tradisional mambe tampun

Received: 17 Desember 2024 | Revised: 14 Februari, 7 Maret 2025
Accepted: 15 Maret 2025 | Published: 8 April 2025

Jurnal Porkes is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Pendahuluan

Menurut (Amali, 2022) undang-undang keolahragaan adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Ruang lingkup olahraga terbagi menjadi olahraga pendidikan, olahraga masyarakat dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan diselenggarakan di lingkungan pendidikan, dimana salah satu implementasinya yaitu adanya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Harvianto et al., 2024). Hal tersebut juga sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2024 bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) menjadi matapelajaran wajib yang harus ditempuh oleh seluruh siswa (Hasanuddin et al., 2024).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang didominasi oleh aktivitas fisik dan bertujuan mengembangkan domain psikomotor, afektif, dan kognitif (Sandy & Yuwono, 2021). PJOK memiliki pengaruh yang tak tergantikan pada pembentukan karakter moral, perkembangan intelektual, estetika pencapaian dan gaya hidup sehat (Tsalisafriana, 2024). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan dengan aktivitas fisik sebagai dominasi utama pelaksanaan, dengan tujuan untuk membentuk karakter, perkembangan inteletual, serta pemahaman akan gaya hidup sehat (Pratama et al., 2022).

Peserta didik pada jenjang SMP juga memperoleh materi kebugaran jasmani pada mata pelajaran penjas yang dirancang guna meningkatkan kebugaran jasmani, memperluas keterampilan psikomotor, wawasan dan penerapan hidup sehat, dan aktif, kecerdasan emosi dan sikap sportif. Pembelajaran penjas dengan cara bermain dalam pembelajaran akan berdampak pada tingkat motivasi dan tingkat kebugaran jasmani siswa, karena siswa pembelajaran sambil melakukan permainan, sehingga menunjang hasil afektif, kognitif dan psikomotor siswa (Aulia et al., 2022). Pendidikan karakter dan kesadaran hidup sehat merupakan dua aspek penting dalam rangka pembentukan para siswa yang berkualitas.

Di era digitalisasi dan globalisasi saat ini, tantangan terhadap pembentukan karakter dan kesadaran hidup sehat semakin kompleks, terutama di kalangan remaja. Siswa SMPN 7 Palangka Raya, sebagai bagian dari kalangan remaja, tidak lepas dari perhatian tersebut. Menurut hasil peneltian yang dilakukan oleh (Handoko & Gumantan, 2021) bahwa olahraga tradisional dapat dijadikan sebagai salah stau staretegi yang diterpakna oleh guru, untuk meningkatkan karakter dna kognitif siswa. Hal ini juga sejalan yang dikatakan oleh (Hidayati, 2020) Bahwa penanaman pendidikan karakter bagi siswadisekolah dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan permainan tradisional.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal kepada guru PJOK, peneliti mengindentifikasi masalah yang masih ada dikalangan siswa yaitu, membuang sampah masih belum pada tempatnya, lebih memilih membeli minuman dan jajanan ringan berbahan pengawet dari pada membeli minum dan makanan sehat yang telah tersedia, sering melupakan cuci tangan sebelum menyentuh makanan, serta merasa biasa memiliki kuku panjang. Selain itu juga didapati bahwa siswa memiliki karakter yang perlu diperbaiki, seperti tidak bersemangat ketika diminta guru mempraktekkan gerakan olahraga tertentu disaat mata

pelajaran PJOK, serta masih suka terlambat datang kelapangan dari kelas ketika matapelajaran PJOK.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti mencoba melakukan sebuah solusi dari permasalahan tersebut. Peneliti akan melakukan modifikasi permainan tradisional dayak (mambe tampun). Tujuan dari modifikasi ini yaitu untuk mengetahui kefektifan produk terhadap karakter dan kesadaran hidup sehat siswa menjadi lebih baik atau tidak. Sehingga dari penelitian ini akan didapati apakah modifikasi permainan tradisional dayak (mambe tampun) efektif terhadap pembentukan karakter dan kesadaran hidup sehat siswa atau tidak. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh modifikasi mambe tampun terhadap pembentukan karakter dan kesadaran hidup sehat siswa SMPN 7 Palangka Raya.

Pemecahan masalah dalam penelitian ini yaitu mengatasi permasalahan yang terkait dengan karakter dan kesadaran kesehatan dengan memilih konsep-konsep yang sudah ada serta memberikan alternatif yang baru. Konsep yang sudah ada berupa permainan tradisional dayak yang dilakukan modifikasi sehingga konsep perilaku hidup bersih dan sehat dapat disampaikan dalam kegiatan yang menyenangkan. Inovasi berupa kartu sehat yang menjadi bagian dalam permainan tradisional dayak mambe tampun.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk *pre-experimental designs*. Desain penelitiannya yaitu *one group pretest-posttest design*. Pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* sesudah diberi perlakuan dimana perlakuan dalam hal ini adalah modifikasi permainan tradisional dayak (mambe tampun). Hasil perlakuan adalah pembentukan karakter dan kesadaran hidup sehat. Populasi adalah siswa SMP Negeri 7 Palangka Raya berjumlah 210 siswa. Sampel adalah siswa SMP Negeri 7 Palangka Raya yang dipilih dengan metode purpossive sampling sebanyak 57 siswa. Tempat penelitian di SMP Negeri 7 Palangka Raya, berlokasi Jl. Matal, Sabaru, Kecamatan Sabangau, Kota Palangka Raya.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pembentukan karakter dan kesadaran hidup sehat siswa. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner dari peneliti sebelumnya yang akan dilakukan modifikasi. Kuesioner penelitian terdiri dari pembentukan karakter modifikasi dari penelitian (Pranoto, 2021) dan kesadaran hidup sehat siswa modifikasi dari (Muammar, 2015). Penelitian ini dilakukan modifikasi sehingga menghasilkan inovasi yang diterapkan dalam permainan tradisional dayak mambe tampun, berupa kartu sehat. Kartu sehat tersebut berupa *flash card* yang dikembangkan oleh tim peneliti, berisi gambar dan informasi tentang materi kesehatan.

Kartu sehat sebagai media tersebut dilakukan validasi ahli, terdapat 10 kartu sehat dalam satu paket. Materi kartu sehat dikembangkan dari prinsip hidup sehat pada tingkat SMP yaitu mencuci tangan, gizi seimbang, penggunaan air bersih, penggunaan jamban sehat, bahaya merokok, membuang sampah pada tempatnya, aktivitas fisik, pemberantasan sarang nyamuk.

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 304-315 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.28850



Gambar 1. Kartu sehat tampak depan dan belakang

Pada kuesinoer penilaian karakter, peneliti mengadopsi dari (Pranoto, 2021) dimana penilaian karakter indikatornya mengadopsi nilai-nilai karakter bangsa yang dituangkan pada Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 87 tahun 2017 (Musyarri, 2020). Dari 18 nilai-nilai karakter bangsa, peneliti mengadopsi 12 nilai hal ini didasari 12 nilai-nilai karakter bangsa tersebut secara langsung mampu ditanamkan dalam proses pembelajaran Penjas. 12 nilai karakter bangsa tersebut yaitu 1) religius, 2) jujur, 3) toleransi, 4) kerja keras, 5) mandiri, 6) disiplin, 7) bersahabat/ komunikatif, 8) rasa ingin tahu, 9) menghargai prestasi, 10) cinta damai, 11) peduli sosial, 12) tanggung jawab (Perpres RI No87 THN 2017). Instrumen karakter diisi oleh masing-masing guru wali kelas, melalui instrumen ini guru menilai karakter masing-masing siswa.

Instrumen karakter dilengkapi dengan indikator keberhasilan pada setiap nilai-nilai karakter sehingga mempermudah dalam proses penilaian. Skala penilaian dibagi menjadi empat dimulai dari katagori belum muncul (BM), mulai muncul (MM), sering muncul (M), konsisten (K). Pada kuesioner Kesadaran Hidup Sehat, peneliti mengadopsi dari kuesinoer (Muammar, 2015), karena dianggap sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kuesioner terdiri dari 20 nomor. Dimana siswa diminta untuk memilih pernyataan yang sesuai dengan kondisi dirinya, dengan cara *checklist* jawaban yang dianggap sesuai. Pilihan jawaban dari kuesiner ini yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Analisis dilakukan berdasarkan hasil pengumpulan data. Padaa langkah awal dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas menggunakan kolmogorov-smirnov test dan uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest*. Analisis dilakukan menggunakan bantuan program dengan bantuan SPSS. Uji normalitas dilakukan untuk menentukan jenis informasi apa yang telah dikumpulkan, dan apakah itu tipikal atau nontipikal. Uji homogenitas harus dijalankan pada data jika berasal dari distribusi normal. Pada tingkat validitas tertentu, uji kolmogorov-smirnov dapat digunakan untuk mengevaluasi apakah data tersebut normal atau tidak.

Uji homogenitas varian harus digunakan untuk menilai apakah sampel yang dikumpulkan dari populasi yang sama memiliki varian yang selaras atau tidak. Pengujian hipotesis menggunakan paired sampel T-test pada nilai *pretest-posttest* dengan taraf signifikansi 0,05. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan antara rata-rata nilai sebelum diberikan

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 304-315 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.28850

treatment (*pretest*) dengan ratarata nilai setelah diberikan treatment (*posttest*) dengan menggunakan modifikasi permainan tradisional.

Hasil

Hasil perhitungan data pretes dan postes modifikasi permainan tradisional dayak (mambe tampun) terhadap pembentukan karakter dan kesadaran hidup sehat siswa SMPN 7 Palangka Raya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Nilai kuesioner kesadaran hidup sehat dan karakter

Statistik	Kesadaran Hidup Sehat		Karakter	
	Pretes	Postes	Pretes	Postes
Jumlah Siswa	57	57	57	57
Nilai tertinggi	78	86	78	88
Nilai terendah	62	70	60	70
Rata-rata	71	79	71	81

Berdasarkan data hasil pretes dan postes menunjukkan terjadi peningkatan nilai pada pembentukan kesadaran hidup sehat dan karakter siswa setelah diberi perlakuan. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji kolmogorov-smirnov melalui aplikasi *minitab*. Hasil uji normalitas data pretes dan postes siswa dapat dilihat pada diagram berikut.

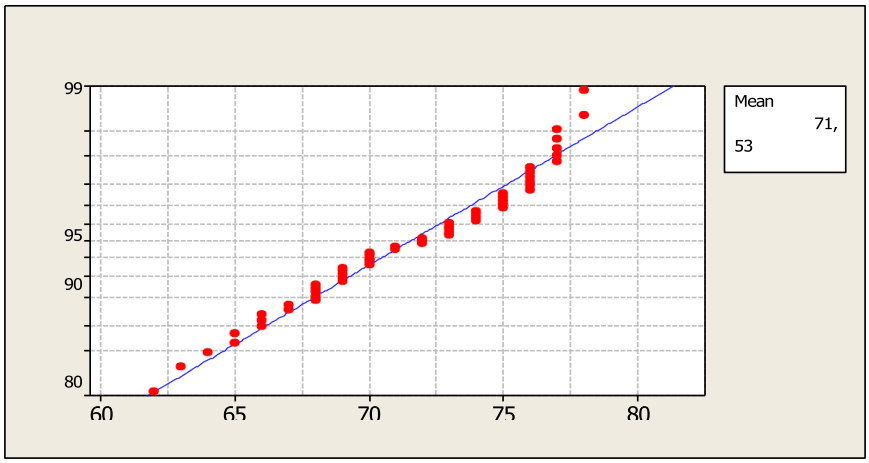


Diagram 1. Uji Normalitas pretes kognitif kesehatan

Hasil P-Value nilai *pretes* menunjukan bahwa data beristribusi normal karena telah memenuhi kriteria P-Value > α yaitu (0,080 > 0,05). Dalam kasus ini, P-Value adalah 0,080, yang lebih besar dari α (0,05). Ini berarti data tersebut dianggap berdistribusi normal karena memenuhi kriteria P-Value > α. Dengan kata lain, tidak ada bukti yang cukup untuk menyimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa data tersebut mengikuti distribusi normal.

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 304-315 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.28850

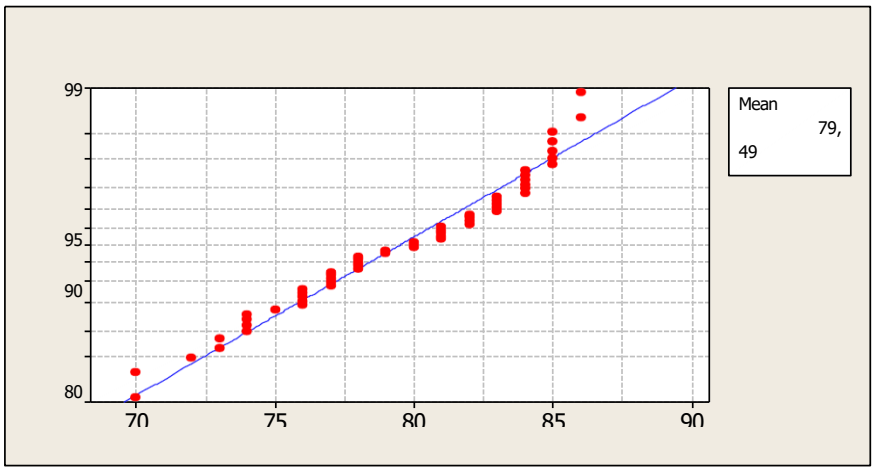


Diagram 2. Uji normalitas postes kognitif kesehatan

Hasil P-Value nilai postes menunjukan bahwa data beristribusi normal karena telah memenuhi kriteria P-Value > α yaitu (0,077 > 0,05). Pada kasus ini, P-Value sebesar 0,077 lebih besar dari α (0,05). Karena 0,077 > 0,05, maka keputusan yang diambil adalah gagal menolak H0. Ini berarti data postes memenuhi asumsi distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji kolmogorov-smirnov melalui aplikasi *minitab*. Hasil uji normalitas data *pretes* dan postes siswa dapat dilihat pada diagram berikut.

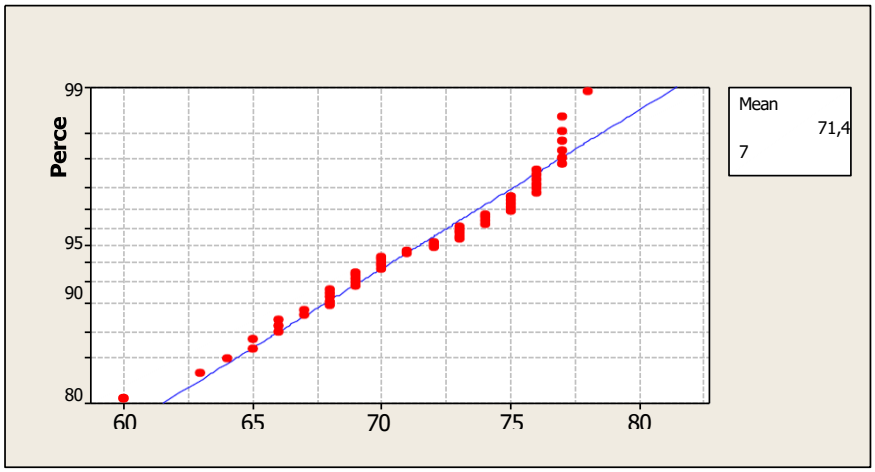


Diagram 3. Uji Normalitas pretes karakter

Hasil P-Value nilai pretes menunjukan bahwa data beristribusi normal karena telah memenuhi kriteria P-Value > α yaitu (0,069 > 0,05). Hasil uji normalitas terhadap data pretes menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari nilai P-Value yang diperoleh, yaitu sebesar 0,069. Nilai P-Value tersebut lebih besar dari tingkat signifikansi (α) yang ditetapkan, yaitu 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pretes memenuhi asumsi normalitas karena P-Value > α (0,069 > 0,05). Kesimpulan ini mengindikasikan bahwa data *pretes* dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut yang memerlukan asumsi distribusi normal.

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 304-315 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.28850

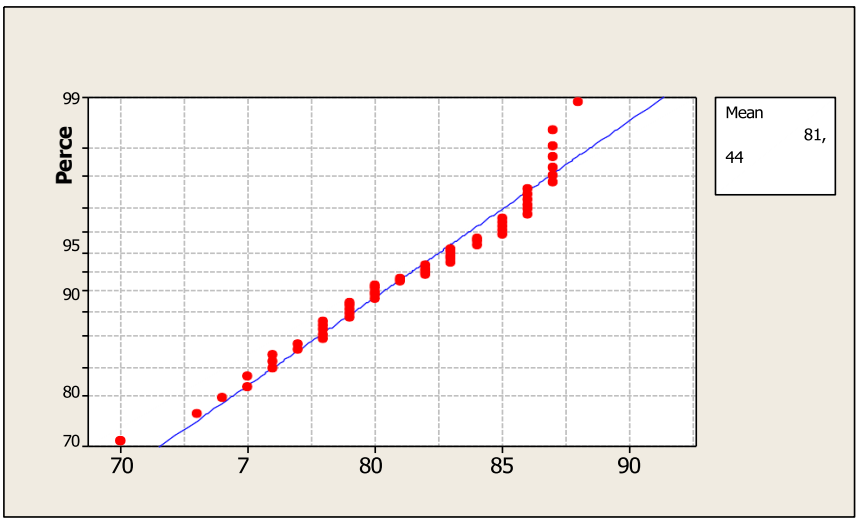


Diagram 4. Uji Normalitas postes karakter

Hasil uji normalitas terhadap data *pretes* menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Hal ini dibuktikan dari nilai P-Value yang diperoleh, yaitu sebesar 0,065. Nilai P-Value ini lebih besar daripada tingkat signifikansi (α) yang ditetapkan, yaitu 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data *pretes* memenuhi kriteria distribusi normal karena P-Value > α (0,065 > 0,05). Kesimpulan ini menunjukkan bahwa data *pretes* telah memenuhi asumsi normalitas, sehingga dapat digunakan untuk analisis statistik parametrik yang memerlukan syarat distribusi normal. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Levene* melalui aplikasi *minitab*. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 2. Uji homogenitas data *pretes-postes* kesadaran hidup sehat siswa

	Test			
Method	df 1	df 2	Statistic	P-Value
F Test (normal)	56	56	0,97	0,918
Levene's Test (any continuous)	1	112	0,01	0,933

Hasil P-Value menunjukkan data homogen karena telah memenuhi kriteria P-Value > α yaitu (0,933 > 0,05). Setelah dilakukan uji prasyarat analisis data, diketahui bahwa data hasil *pretes* dan *postes* kesadaran hidup sehat pada penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, sehingga penggujian data selanjutnya menggunakan uji statistik parametrik yaitu Uji T untuk dua sampel berpasangan dengan menggunakan aplikasi *minitab*. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Levene* melalui aplikasi *minitab*. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Uji homogenitas data *pretes-postes* karakter siswa

	Test			
Method	df 1	df 2	Statistic	P-Value
F Test (normal)	56	56	1,01	0,982
Levene's Test (any continuous)	1	112	0,01	0,936

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 304-315 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.28850

Hasil P-Value menunjukkan data homogen karena telah memenuhi kriteria P-Value > α yaitu (0,936 > 0,05). Setelah dilakukan uji prasyarat analisis data, diketahui bahwa data hasil *pretes* dan *postes* karakter siswa pada penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, sehingga penggujian data selanjutnya menggunakan uji statistik parametrik yaitu uji T untuk dua sampel berpasangan dengan menggunakan aplikasi *minitab*.

Adapun kriteria hasil uji T untuk dua sampel berpasangan yaitu jika nilai P-Value ≤ α, artinya terdapat perbedaan antara rata-rata nilai sebelum diberikan treatment *pretest*)dengan rata-rata nilai setelah diberikan treatment *posttest* dengan menggunakan modifikasi permainan tradisional terhadap kesadaran hidup sehat dan karakter siswa. Sedangkan jika P Value > α, artinya tidak terdapat perbedaan antara rata-rata nilai sebelum diberikan treatment *pretest* dengan rata-rata nilai setelah diberikan treatment *posttest* dengan menggunakan modifikasi permainan tradisional terhadap kesadaran hidup sehat dan karakter siswa. Hasil uji T untuk dua sampel berpasangan dapat dilihat sebagai berikut

Tabel 4. *Paired t-test and pretest-posttest* kognitif kesehatan

	N	Mean	St. Dev	SE Mean
Pretest Kognitif Kesehatan	57	71,526	4,214	0,558
Posttest Kognitif Kesehatan	57	79,491	4,273	0,566
Difference	57	-7,9649	0,1856	0,0246

95% CI for mean difference: (-8,0142;-79157)
T-Test of mean didderence = (Vs Not = 0); T-Value = -323,93 P-Value = 0,000

Tabel 5. *Paired T-Test and Ci pretest-posttest* karakter

	N	Mean	St. Dev	SE Mean
Pretest Karakter	57	71,474	4,277	0,566
Posttest Karakter	57	81,439	4,264	0,565
Difference	57	-9,9649	0,2649	0,0351

95% CI for mean difference: (-10,00352; -9, 8946)
T-Test of mean didderence = (Vs Not = 0); T-Value = -284,00 P-Value = 0,000

Berdasarkan perhitungan di atas maka didapatkan nilai P-Value ≤ α, yaitu 0,000 ≤ 0,05 baik pada uji T keasadaran hidup sehat maupun karakter siswa. Artinya terdapat perbedaan antara rata-rata nilai sebelum diberikan treatment *pretest* dengan rata-rata nilai setelah diberikan treatment *posttest* dengan menggunakan modifikasi permainan tradisional terhadap kesadaran hidup sehat dan karakter siswa.

Setelah dilakukan uji prasyarat analisis data, diketahui bahwa data hasil *pretes* dan *postes* kesadaran hidup sehat dan karakter siswa pada penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, sehingga menggunakan uji statistik parametrik yaitu uji T untuk dua sampel berpasangan dengan menggunakan aplikasi *minitab*. Hasil analisis nilai P-Value yaitu 0,000, pada uji T kesadaran hidup sehat maupun karakter siswa. Artinya terdapat perbedaan antara rata-rata nilai sebelum diberikan treatment *pretest* dengan rata-rata nilai setelah diberikan treatment *posttest* dengan menggunakan modifikasi permainan tradisional terhadap kesadaran hidup sehat dan karakter siswa.

Pembahasan

Dari hasil *pretes* telah menunjukkan bahwa kesadaran hidup sehat dan karakter siswa cenderung sedang. Setelah dilakukan perlakuan kepada siswa dengan penggunaan permainan tradisional mambe tampun yang dimodifikasi oleh peneliti, hasil menunjukkan terjadinya peningkatan. Dari hasil ini telah membuktikan bahwa perlakuan yang dilakukan dengan permainan tradiosional mambe tampun, yang dimodifikasi guna meningkatkan kesadaran hidup sehat dan karakter siswa terbilang efektif dan berhasil. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Syaukani et al., 2024) bahwa kegiatan aktivitas fisik melalui olahraga tradisional dapat meningkatkan karakter positif bagi siswa, serta dikuatkan oleh hasil yang dilakukan oleh (Erfana & Kamsina, 2021) bahwa menumbuhkan pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara melakukan olahraga melalui permainan tradisional.

Dari hasil penelitian diatas juga menguatkan teori yang diutarakan oleh (Hayati & Putro, 2021) bahwa permainan memiliki fungsi dalam terbentuknya kepribadian diantaranya melatih panca indra agar peka terhadap sesuatu yang ada di lingkungannya, melatih kecerdasan emosional meliputi keyakinan, rasa ingin tahu, niat, kendali diri, keterkaitan dengan orang lain, kecakapan komunikasi dan kreatif, memperkenalkan dan membiasakan anak terhadap kesehatan, kebersihan, makanan bergizi, kedisiplinan dan kemandirian. Beberapa penelitian dan implementasinya berkaitan permainan tradisional dalam pembentukan karakter. Permainan congklak berperan dalam menumbukan nilai-nilai karakter anak seperti sportivitas, kejujuran, kerjasama, dan keterampilan dalam berhitung (Choirunnisa et al., 2023).

Permainan domikado dimanfaatkan dalam meningkatkan karakter jujur (Farmathalia et al., 2023). Permainan gerobak sodor dalam pembentukan karakter tanggung jawab, kerja keras (Wahyuningtyas & Setyawati, 2021). Permainan tradisional lainnya yang masih dilestarikan diantaranya petak umpet, bola bekel, lompat tali karet, congklak, gobak sodor, ular naga panjang, dan engklek. Pembentukan karakter dari permainan tradisional tersebut diantarnya menumbuhkan sikap toleransi dan empati serta mengasah kemampuan emosional dalam berinteraksi sikap sabar menunggu giliran; mematuhi peraturan bermain; dan semangat kerja keras (Rianto & Yuliananingsih, 2021).

Selain permainan tradisional, tradisi juga dianggap berperan membentuk karakter, diantaranya tradisi pamali yaitu nilai moral disiplin, peduli lingkungan dan serta nilai sosial berupa rendah hati dan sopan (Sugara & Perdana, 2021). Selain dampak dari modifikasi permainan melalui kartu sehat, permainan tradisional juga melibatkan aktivitas fisik, sebagai bagian dari perilaku hidup sehat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani, diantaranya hadang (Santoso et al., 2024), permainan tradisional jambi (Adrizal et al., 2023).

Selaras dengan penelitian sebelumnya bahwa permainan mambe tampun terdapat nilai budaya dan karakter bangsa (gotong royong, kerja sama, kerja keras, dan kerakyatan) serta dapat meningkatkan aspek-aspek lain yaitu aspek motorik, kognitif, emosional, bahasa, sosial, spiritual, ekologi serta aspek nilai dan moral (Wagiono et al., 2020). Pendalaman pada penelitian ini adalah telah dilakukan modifikasi permainan terutama pada aspek kognitif yaitu penggunaan kartu sehat untuk menyampaikan informasi kesehatan.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh modifikasi permainan Mambe Tampun terhadap pembentukan karakter dan kesadaran hidup sehat siswa SMPN 7 Palangka Raya. Hal ini dapat dilihat dari terjadinya peningkatan nilai pada pembentukan kesadaran hidup sehat dan karakter siswa setelah diberikan perlakuan berupa modifikasi permainan tradisional dayak (mambe tampun). Keterbatasan penelitian ini yaitu modifikasi permainan mambe tampun yang dihasilkan masih belum bisa diakses oleh masyarakat luas secara online. Permainan mambe tampun memiliki pengaruh dalam membentuk karakter disiplin, tanggung jawab dan minat ingin tahu. Kesadaran hidup sehat terbentuk dari aspek kognitif pada penggunaan kartu sehat sebagai media dalam menyampaikan informasi kesehatan dan aspek motorik yang dilakukan selama permainan.

Pernyataan Penulis

Pernyataan ini menegaskan bahwa karangan saya dan tim belum pernah dimuat pada jurnal atau media sejenis manapun, dan merupakan karya asli penulis. Apabila dikemudian hari ditentukan bahwa artikel tersebut tidak diubah dan telah diterbitkan, saya sebagai penulis bersedia menghadapi sanksi yang dijatuhkan oleh pengelola Jurnal Porkes.

Daftar Pustaka

Amali, Z. (2022). Kebijakan Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas Tahun 2045. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, *2*(1), 63–83. https://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi/article/view/197

Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, *4*(1), 94–102. https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102

Adrizal, M., Yuliawan, E., & Ashari, I. A. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas,* 8(1), 46–55. https://doi.org/10.22437/jptd.v8i1.27520

Choirunnisa, N., Syifaya, Z. A. O., Katoningsih, S., Firdaus, R. A., Mintarsih, M., Sulistyanto, H., Syah, M. F. J., Nugroho, F. A., & Minsih, M. (2023). Pendampingan Pendidikan Karakter Santri SMP An-Nahdloh Melalui Permainan Tradisional Budaya Indonesia. *Jurnal Keilmuan dan Keislaman*, *2*(3), 119–127. https://jsr.ums.ac.id/jkk/article/view/73

Erfana, I. R., & Kamsina, K. (2021). Menumbuhkan Pola Hidup Sehat dan Cinta Lingkungan di Masa Pandemi Covid-19. *Dimasejati Jurnal*, *3*(1), 91–102. https://doi.org/10.24235/dimasejati.v3i1.8017

Farmathalia, E. O., Anggriana, T. M., & Kadafi, A. (2023). Pemanfaatan Media Permainan Domikado Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Guna Meningkatkan Karakter Jujur Siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Madiun. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, *2*(2), 745–753. https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/4489/0

Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional dalam Pembelajaran

Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Innovative: Journal of Social Science Research*, *2*(1), 1–7. https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.951

Harvianto, Y., Ulfa, Z. D., Perdana, J. A., Sari, U. H. P., Razzi, F., Wahyudi, N., Siahan, F. L., & Prescia, W. P. (2024). Efektifitas Modifikasi Permainan Tradisional Dayak Terhadap Pembentukan Karakter dan Kesadaran Hidup Sehat Siswa SMPN 7 Palangka Raya. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 406–415. https://proceeding.unnes.ac.id/snpjkmpd/article/view/4214

Hasanuddin, H., Aritama, R., Waliadin, W., Nofianti, L., & Imelda, C. (2024). Sosialisasi Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 46 Tahun 2023 Tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *2*(5), 1–10. https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i5.1076

Hayati, S. N., & Putro, K. Z. (2021). Bermain dan Permainan Anak Usia Dini. *Jurnal Generasi Emas*, *4*(1), 52–64. https://doi.org/10.25299/jge.2021.vol4(1).6985

Hidayati, N., N. (2020). Indonesian Traditional Games: A Way to Implant Character Education on Children and Preserve Indonesian Local Wisdom. *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam (IJPI)*, 5(1), 81–101. https://doi.org/10.24269/ijpi.v5i1.2475

Musyarri, F. A. (2020). Anotasi atas Peraturan Presiden Nomor 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter. *Jurnal Hukum Lex Generalis*, *1*(7), 40–46. https://doi.org/10.56370/jhlg.v1i7.230

Muammar, M. D. (2015). Pengaruh Kesadaran Lingkungan dan Kesehatan Terhadap Perilaku Pro-Lingkungan Masyarakat Bukit Duri Jakarta. In *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/43799

Pratama, A. H., Nurtajudin, N., & Harvianto, Y. (2022). Kedisiplinan dan Tanggungjawab Siswa dalam Pengaturan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19. *Discourse of Physical Education Journal*, *1*(2), 84–96. https://doi.org/10.36312/dpe.v1i2.880

Pranoto, N. W. (2021). *Program Pengaruh Fundamental Motor Skills dan Status Sosioekonomi Terhadap Keterampilan Motorik dan Karakter Siswa Taman Kanak-Kanak*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Rianto, H., & Yuliananingsih. (2021). Menggali Nilai-nilai Karakter dalam Permainan Tradisional. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 19(1), 120–134. https://doi.org/10.31571/edukasi.v19i1.2440

Santoso, S. A., Resita, C., & Suherman, A. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Kelass VIII SMP Negeri 1 Klari. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 105–152. https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/16120

Sugara, H., & Perdana, T. I. (2021). Nilai Moral dan Sosial Tradisi Pamali di Kampung Adat Kuta sebagai Pendidikan Karakter. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 19(1), 1–15. https://doi.org/10.31571/edukasi.v19i1.2331

Sandy, E. K., & Yuwono, C. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Dimasa Pandemi Covid-19 Se-Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan. *Indonesian*

Journal for Physical Education and Sport, *2*(2), 585–593. https://doi.org/10.15294/inapes.v2i2.47362

Syaukani, A. A., Sudarmanto, E., Fatoni, M., Sistiasih, V. S., Sulaiman, A., & Yulianingsih, I. (2024). Pendampingan Organisasi Pemuda Muhammadiyah dalam Penyelenggaraan Kejuaraan Olahraga Tradisional untuk Meningkatkan Warisan Budaya dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Buletin KKN Pendidikan*, *6*(1), 76–85. https://doi.org/10.23917/bkkndik.v6i1.23631

Tsalisafriana, A. (2024). Efektivitas Pembelajaran PJOK dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik Siswa : Tinjauan Literatur. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 678–687. https://proceeding.unnes.ac.id/snpjkmpd/article/view/4239

Wahyuningtyas, S. A., & Setyawati, S. P. (2021). Pembentukan Pendidikan Karakter Siswa SMP Melalui permainan "Obak Sodor." *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*, 75–82. https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/1392

Wagiono, F., Shaddiq, S., Sakman, S., & Suprayitno, S. (2020). Implementation Based Education (Learning-Gradual) through Traditional Games Mambe Tampun. *Jurnal Iqra' Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(2), 43–55. https://doi.org/10.25217/ji.v5i2.877