KONTRIBUSI OLAHRAGA TRADISIONAL TERHADAP KONDISI FISIK DAN PELESTARIAN SEJARAH BUDAYA LOKAL DI KABUPATEN KERINCI

Inggar Maizan[1], Nandia Pitri[2], Trisna Rukhmana[3]

[1,2,3]*STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh*
E-mail : [1]maizaninggar8@gmail.com, [2]nandpitri@gmail.com, [3]trisnarukhmana29@gmail.com

ABSTRACT

Traditional sports are an integral part of Indonesia's cultural heritage, contributing not only to physical fitness but also to the preservation of local history, cultural identity, and indigenous values. This study aimed to examine the contribution of traditional sports to physical fitness and their role in preserving the cultural heritage of Kerinci Regency, Jambi Province, Indonesia. A **mixed methods** approach with a **Sequential Explanatory Design** was employed. The quantitative phase involved 60 participants who actively practiced traditional sports, while the qualitative phase included 12 key informants consisting of traditional leaders, sports practitioners, cultural experts, and local government representatives. Quantitative data were collected using standardized physical fitness tests, including the Vertical Jump Test, 20-Meter Sprint Test, Agility T-Test, Sit and Reach Test, Multistage Fitness Test, and Hand Grip Dynamometer, and analyzed using IBM SPSS Statistics 27. Qualitative data were obtained through observations, semi-structured interviews, and documentation, followed by thematic analysis. The findings indicate that regular participation in traditional sports significantly improves various components of physical fitness, including muscular power, speed, agility, flexibility, cardiovascular endurance, and grip strength. Traditional sports such as *Pacu Perahu*, *Pencak Silat*, *Rakalah*, *Conce*, and *Prakeja* also serve as effective media for transmitting local wisdom, strengthening social cohesion, and preserving Kerinci's historical and cultural identity. However, declining youth participation and limited integration into formal education remain major challenges. The study recommends strengthening collaboration among educational institutions, local governments, and customary communities to revitalize traditional sports through curriculum integration, cultural festivals, and digital documentation. These efforts are expected to enhance public health while ensuring the sustainability of Kerinci's cultural heritage.

Keywords : *Traditional Sports, Physical Fitness, Cultural Heritage, Local Wisdom, Kerinci Regency, Mixed Methods.*

PENDAHULUAN

Olahraga tradisional merupakan salah satu warisan budaya yang memiliki nilai strategis dalam memperkuat identitas bangsa sekaligus berkontribusi terhadap peningkatan kondisi fisik masyarakat. Sebagai bagian dari kearifan lokal, olahraga tradisional tidak sekadar berfungsi sebagai aktivitas fisik, melainkan juga menjadi medium transmisi nilai-nilai budaya, sosial, dan historis yang diwariskan dari generasi ke generasi. Di tengah derasnya arus globalisasi dan modernisasi, keberadaan olahraga tradisional menghadapi tantangan serius berupa penurunan partisipasi masyarakat, khususnya generasi muda, yang cenderung beralih kepada olahraga modern berbasis teknologi.

Kabupaten Kerinci sebagai salah satu daerah yang kaya akan tradisi budaya lokal di Provinsi Jambi menyimpan berbagai bentuk olahraga tradisional yang telah berlangsung sejak lama. Olahraga tradisional di Kerinci tidak hanya merupakan aktivitas fisik semata, tetapi juga mengandung dimensi sejarah, nilai-nilai adat, dan identitas kolektif masyarakat Kerinci yang dikenal memiliki budaya yang kuat dan unik. Masyarakat Kerinci mendiami wilayah administratif Kabupaten Kerinci dan Kota Sungai Penuh, dua wilayah yang secara historis dan budaya merupakan satu kesatuan dalam rumpun Suku Kerinci (Maizan & Pitri, 2025). Tradisi olahraga seperti Pacu Perahu, pencak silat, dan berbagai permainan rakyat lainnya telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat Kerinci.

Dari perspektif ilmu keolahragaan, kondisi fisik merupakan fondasi utama dalam setiap aktivitas olahraga. Kondisi fisik mencakup berbagai komponen seperti daya ledak otot, kelincahan, daya tahan kardiovaskular, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan fleksibilitas (Maizan & Umar, 2020). Aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan memberikan dampak positif terhadap komponen-komponen kondisi fisik tersebut. Dalam konteks olahraga tradisional, gerakan-gerakan yang terkandung di dalamnya secara tidak langsung melatih berbagai komponen kondisi fisik yang esensial bagi kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. Olahraga tradisional memiliki peran ganda yang sangat strategis: di satu sisi berkontribusi terhadap peningkatan kondisi fisik pelakunya, dan di sisi lain berfungsi sebagai media pelestarian sejarah dan budaya lokal. Maizan dan Pitri (2025) menegaskan bahwa olahraga tradisional merupakan komponen vital dari warisan budaya yang mencerminkan identitas suatu komunitas dan berperan krusial dalam melestarikan warisan budaya sekaligus membentuk karakter generasi muda. Pandangan ini menegaskan bahwa olahraga tradisional memiliki nilai multidimensional yang melampaui sekadar aktivitas fisik belaka. Salah satu bentuk olahraga tradisional yang representatif di Kabupaten Kerinci adalah Pacu Perahu yang dipraktikkan di Dusun Rawang. Tradisi Pacu Perahu tidak sekadar berfungsi sebagai kompetisi, melainkan juga sebagai medium pendidikan karakter dan pengembangan sumber daya manusia yang diwariskan lintas generasi, memperkuat solidaritas sosial, dan membantu membentuk karakter masyarakat (Maizan & Pitri, 2025). Namun, perubahan sosial dan modernisasi telah mengakibatkan penurunan partisipasi generasi muda dalam kegiatan olahraga tradisional ini, sehingga mengancam erosi nilai-nilai karakter yang melekat di dalamnya. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa olahraga tradisional memiliki dampak positif yang signifikan baik dari aspek fisik maupun budaya. Dari aspek fisik, penelitian menunjukkan bahwa olahraga tradisional dapat melatih kemampuan motorik, meningkatkan daya tahan, serta mengembangkan kekuatan dan kelincahan tubuh (Firmansyah & Putra, 2023). Sementara dari aspek budaya, olahraga tradisional terbukti efektif melestarikan nilai-nilai kearifan lokal seperti gotong royong, sportivitas, dan solidaritas sosial (Astuti & Mulyana, 2017).

Peran guru pendidikan jasmani dalam konteks pelestarian olahraga tradisional juga tidak dapat diabaikan. Implementasi peran guru pendidikan jasmani yang baik secara keseluruhan memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan minat belajar pendidikan jasmani peserta didik, yang pada gilirannya dapat mendorong partisipasi aktif dalam olahraga termasuk olahraga tradisional (Maizan et al., 2025). Temuan ini mengindikasikan pentingnya peran tenaga pendidik dalam menjembatani olahraga tradisional dengan generasi muda. Dari sisi ilmiah, kondisi fisik atlet menjadi salah satu indikator penting dalam menilai efektivitas suatu program olahraga. Maizan dan Umar (2020) dalam studinya menggunakan berbagai instrumen pengukuran seperti *Vertical Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *One Hand Medicine Ball Put* untuk mengukur daya ledak otot lengan, serta *Agility T-test* untuk kelincahan. Pendekatan ilmiah dalam pengukuran kondisi fisik ini relevan diterapkan pula dalam konteks olahraga tradisional untuk membuktikan manfaat fisik yang dapat diperoleh dari aktivitas olahraga berbasis budaya lokal.

Secara nasional, tingkat partisipasi masyarakat Indonesia dalam berolahraga masih tergolong rendah. Data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) menunjukkan bahwa partisipasi penduduk berumur 10 tahun ke atas dalam melakukan olahraga mengalami penurunan dari waktu ke waktu. Kondisi ini menjadi keprihatinan serius karena olahraga memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan fisik, termasuk membantu menjaga berat badan, meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan stamina tubuh. Dalam konteks ini, revitalisasi olahraga tradisional dapat menjadi salah satu solusi strategis untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam berolahraga sekaligus melestarikan budaya lokal. Terkait hubungan antara olahraga tradisional dengan pelestarian sejarah budaya lokal, penelitian etnografis kualitatif yang dikombinasikan dengan data kuantitatif menjadi pendekatan yang tepat untuk memahami kompleksitas fenomena ini. Penelitian tentang Pacu Perahu di Dusun Rawang, Kerinci menggunakan pendekatan metode kualitatif etnografi yang dikombinasikan dengan dukungan data kuantitatif (Maizan & Pitri, 2025). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam nilai-nilai karakter yang hidup dan diwariskan dalam tradisi olahraga, sekaligus mengukur dampak nyata dari kegiatan tersebut terhadap kondisi fisik dan pelestarian budaya.

Pemberdayaan kearifan lokal melalui permainan tradisional juga telah terbukti efektif sebagai upaya pelestarian budaya nusantara sekaligus sarana interaksi sosial masyarakat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa permainan dan olahraga tradisional mengandung nilai-nilai kearifan lokal yang relevan dengan kehidupan masyarakat modern, termasuk nilai gotong royong, kejujuran, ketekunan, dan penghormatan terhadap tradisi leluhur (Abdi, 2025). Nilai-nilai tersebut merupakan fondasi karakter bangsa yang perlu dipertahankan di tengah gempuran budaya global.

Dalam konteks Kabupaten Kerinci, upaya pelestarian olahraga tradisional memiliki dimensi historis yang sangat kuat. Suku Kerinci memiliki tradisi adat yang kaya, termasuk tradisi Kenduri Sko yang merupakan ritual adat penting bagi masyarakat Kerinci (Vornika & Pitri, 2024). Olahraga tradisional sebagai bagian integral dari sistem budaya Kerinci tidak dapat dipisahkan dari konteks sejarah dan adat istiadat yang telah berkembang selama berabad-abad. Oleh karenanya, pelestarian olahraga tradisional di Kabupaten Kerinci pada dasarnya adalah upaya menjaga kesinambungan sejarah dan identitas budaya masyarakat Kerinci itu sendiri.

METODE

Penelitian ini menggunakan **pendekatan *mixed methods*** dengan desain ***Sequential Explanatory Design***, yaitu suatu desain penelitian yang mengintegrasikan pendekatan kuantitatif

dan kualitatif secara berurutan. Pada tahap pertama dilakukan pengumpulan dan analisis data kuantitatif, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan dan analisis data kualitatif untuk memberikan penjelasan yang lebih mendalam terhadap hasil-hasil kuantitatif yang telah diperoleh (Creswell & Plano Clark, 2018). Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak hanya bertujuan mengukur kontribusi olahraga tradisional terhadap kondisi fisik masyarakat, tetapi juga memahami makna budaya, sejarah, dan nilai-nilai lokal yang terkandung dalam aktivitas olahraga tradisional di Kabupaten Kerinci. Tahap kuantitatif bertujuan menganalisis kontribusi aktivitas olahraga tradisional terhadap komponen kondisi fisik masyarakat, sedangkan tahap kualitatif menggunakan pendekatan etnografi untuk mengungkap makna budaya, nilai historis, serta proses pewarisan olahraga tradisional sebagai bagian dari identitas masyarakat Kerinci. Integrasi kedua pendekatan dilakukan pada tahap interpretasi sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif dibandingkan apabila hanya menggunakan satu pendekatan penelitian (Johnson & Onwuegbuzie, 2004).

Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Kerinci dan Kota Sungai Penuh, Provinsi Jambi. Pemilihan lokasi dilakukan secara ***purposive*** karena wilayah tersebut masih mempertahankan berbagai aktivitas olahraga tradisional yang berkembang sebagai bagian dari kehidupan sosial masyarakat. Beberapa lokasi penelitian meliputi Dusun Rawang sebagai pusat pelaksanaan Pacu Perahu, beberapa desa yang masih melestarikan pencak silat tradisional, serta lokasi penyelenggaraan permainan rakyat yang masih aktif dilaksanakan oleh masyarakat. Pemilihan lokasi juga didasarkan pada hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa olahraga tradisional di Kabupaten Kerinci masih memiliki fungsi sebagai media penguatan karakter, pelestarian budaya, dan pengembangan sumber daya manusia masyarakat lokal (Maizan & Pitri, 2025).

Partisipan penelitian terdiri atas dua kelompok sesuai dengan karakteristik pendekatan penelitian. Pada tahap kuantitatif, responden berjumlah **60 orang** masyarakat yang aktif mengikuti olahraga tradisional. Penentuan responden menggunakan teknik ***purposive sampling,*** yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu agar responden benar-benar memenuhi karakteristik penelitian (Sugiyono, 2023). Adapun kriteria responden meliputi: (1) Berusia 15-45 tahun; (2) Aktif mengikuti olahraga tradisional minimal satu tahun terakhir; (3) Berdomisili di Kabupaten Kerinci; (4) Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Tahap kualitatif melibatkan **12 informan utama** yang terdiri atas tokoh adat, tokoh masyarakat, pelatih olahraga tradisional, budayawan, akademisi olahraga, pelaku olahraga tradisional, dan pejabat pemerintah daerah yang memahami perkembangan olahraga tradisional di Kabupaten Kerinci. Penentuan informan menggunakan teknik ***purposive sampling*** yang kemudian dikembangkan melalui ***snowball sampling*** hingga data yang diperoleh mencapai kondisi **data saturation,** yaitu tidak ditemukan lagi informasi baru yang signifikan (Patton, 2015).

Instrumen penelitian pada pendekatan kuantitatif terdiri atas seperangkat tes kondisi fisik yang telah memiliki validitas dan reliabilitas tinggi dalam bidang ilmu keolahragaan (Bompa & Buzzichelli, 2019). Instrumen tersebut meliputi: (1) *Vertical Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai*;* (2) *Standing Broad Jump* untuk mengukur power tungkai*;* (3) 20 Meter *Sprint Test* untuk mengukur kecepatan*;* (4*) Agility T-Test* untuk mengukur kelincahan*;* (5) *Sit and Reach Test* untuk mengukur fleksibilitas*;* (5) *Multistage Fitness Test (Beep Test)* untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi*;* (6) *Hand Grip Dynamometer* untuk mengukur kekuatan genggam. Selain pengukuran kondisi fisik, penelitian juga menggunakan angket skala Likert lima tingkat untuk mengetahui intensitas partisipasi masyarakat dalam olahraga tradisional, persepsi terhadap

manfaat olahraga tradisional, dan kontribusinya terhadap pelestarian budaya lokal. Pada pendekatan kualitatif, instrumen utama penelitian adalah ***human instrument***, yaitu peneliti sendiri yang dibantu dengan pedoman wawancara semi terstruktur, lembar observasi, kamera digital, alat perekam suara, serta catatan lapangan (*field notes*) (Creswell & Poth, 2018).

Pengumpulan data dilakukan melalui empat teknik utama, yakni: (1) Observasi, dilakukan secara partisipatif selama pelaksanaan berbagai kegiatan olahraga tradisional di Kabupaten Kerinci. Fokus observasi meliputi bentuk aktivitas fisik, pola gerakan, interaksi sosial masyarakat, nilai budaya yang muncul selama kegiatan berlangsung, serta keterlibatan generasi muda dalam pelestarian olahraga tradisional. Observasi partisipatif memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman secara langsung terhadap fenomena yang diteliti (Spradley, 2016). (2) Wawancara mendalam, dilakukan secara semi terstruktur kepada seluruh informan utama. Materi wawancara meliputi sejarah olahraga tradisional, perkembangan aktivitas olahraga tradisional, nilai-nilai budaya yang diwariskan, manfaat terhadap kondisi fisik masyarakat, tantangan pelestarian budaya, serta strategi mempertahankan olahraga tradisional pada generasi muda. (3) Dokumentasi, dilakukan melalui pengumpulan arsip pemerintah, foto kegiatan olahraga tradisional, video pelaksanaan kegiatan, dokumen adat, jurnal ilmiah, serta berbagai literatur yang berkaitan dengan sejarah budaya Kerinci dan olahraga tradisional. Teknik dokumentasi berfungsi sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara (Yin, 2018). (4) Pengukuran kondisi fisik, dilaksanakan sesuai prosedur standar setiap instrumen tes. Sebelum pelaksanaan tes seluruh responden mengikuti pemanasan selama 15 menit guna meminimalkan risiko cedera. Seluruh tes dipandu oleh tim penguji yang memiliki pengalaman dalam bidang tes dan pengukuran olahraga sehingga hasil pengukuran lebih objektif dan akurat (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan **IBM SPSS Statistics versi 27.** Hasil analisis digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi aktivitas olahraga tradisional terhadap masing-masing komponen kondisi fisik masyarakat. Data kualitatif dianalisis menggunakan model interaktif **Miles, Huberman, dan Saldaña (2020)** yang terdiri atas tiga tahapan, yaitu: (1) Reduksi data; (2) Penyajian data; (3) Penarikan kesimpulan. Penelitian dilaksanakan sesuai prinsip etika penelitian sosial dan olahraga. Seluruh responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian serta menandatangani lembar ***informed consent*** sebelum mengikuti penelitian. Kerahasiaan identitas partisipan dijaga sepenuhnya dan seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Penelitian juga menghormati norma adat serta nilai budaya masyarakat Kerinci selama proses observasi maupun wawancara sehingga tidak mengganggu aktivitas sosial masyarakat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Olahraga Tradisional di Kabupaten Kerinci

Penelitian ini mengungkap bahwa Kabupaten Kerinci memiliki kekayaan olahraga tradisional yang beragam dan telah mengakar dalam kehidupan masyarakat. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam, ditemukan bahwa olahraga tradisional di Kerinci tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, melainkan juga sebagai media transmisi nilai-nilai budaya yang diwariskan dari generasi ke generasi. Masyarakat Kerinci yang mendiami wilayah Kabupaten Kerinci dan Kota Sungai Penuh secara historis dan budaya merupakan satu kesatuan dalam rumpun Suku Kerinci (Maizan & Pitri, 2025). Keberagaman budaya yang dimiliki oleh Kabupaten Kerinci, termasuk olahraga tradisional, saat ini menghadapi tantangan serius berupa minimnya

keterlibatan generasi muda dalam pelestariannya. Kebudayaan tersebut saat ini lebih banyak diketahui oleh orang dewasa dan orang tua, sementara generasi muda belum tersentuh secara optimal (Maizan & Pitri, 2025).

Di antara berbagai olahraga tradisional yang masih bertahan, Pacu Perahu di Dusun Rawang merupakan salah satu yang paling representatif. Berdasarkan hasil observasi partisipatif, aktivitas Pacu Perahu tidak sekadar berfungsi sebagai kompetisi, melainkan juga sebagai medium pendidikan karakter dan pengembangan sumber daya manusia yang diwariskan lintas generasi (Maizan & Pitri, 2025). Tradisi ini memperkuat solidaritas sosial dan membantu membentuk karakter masyarakat. Selain Pacu Perahu, ditemukan pula berbagai bentuk permainan tradisional lain seperti Rakalah, Conce, dan Prakeja yang masih dimainkan oleh anak-anak di beberapa desa. Jenis olahraga tradisional lainnya yang teridentifikasi dalam penelitian ini adalah pencak silat yang merupakan seni bela diri khas Kerinci (Maizan & Pitri, 2025), serta Rentak Kudo, sebuah tarian yang gerakannya berasal dari pencak silat Langkeh Tigo dan dikembangkan sebagai tradisi yang terus lestari di masyarakat Rawang dan Kerinci (Rahmayanti & Novela, 2023).

Hasil wawancara dengan tokoh adat mengungkapkan bahwa olahraga tradisional di Kerinci memiliki dimensi historis yang kuat dan tidak dapat dipisahkan dari konteks adat istiadat yang telah berkembang berabad-abad. Masyarakat Kerinci menjalin hubungan sosial yang erat dan kehidupannya penuh dengan rasa gotong royong, terutama antar masyarakat desa-desa. Gotong royong dalam kehidupan Kerinci sudah menjadi budaya yang tercermin dalam berbagai aktivitas, termasuk pelaksanaan olahraga tradisional. Tradisi olahraga seperti Pacu Perahu, pencak silat, dan berbagai permainan rakyat lainnya telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat Kerinci dan berfungsi sebagai media memperkuat identitas kolektif (Maizan & Pitri, 2025).

Kontribusi Olahraga Tradisional terhadap Kondisi Fisik Masyarakat

Analisis data kuantitatif dari pengukuran kondisi fisik terhadap 60 responden yang aktif mengikuti olahraga tradisional menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap berbagai komponen kondisi fisik. Hasil pengukuran menggunakan instrumen yang telah terstandarisasi menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga tradisional memberikan dampak positif terhadap daya ledak otot tungkai, power tungkai, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, daya tahan kardiorespirasi, dan kekuatan genggam.

Daya Ledak Otot Tungkai dan Power Tungkai. Hasil Vertical Jump Test dan Standing Broad Jump menunjukkan nilai rata-rata yang baik pada kelompok responden yang aktif mengikuti olahraga tradisional. Aktivitas seperti Pacu Perahu yang melibatkan gerakan mendayung dan melompat, serta gerakan dalam pencak silat yang memerlukan ledakan kekuatan tungkai, terbukti berkontribusi terhadap peningkatan komponen daya ledak otot (Maizan & Pitri, 2025). Pola gerakan dalam olahraga tradisional secara tidak langsung melatih komponen kondisi fisik yang esensial bagi kesehatan dan kebugaran jasmani (Maizan & Umar, 2020).

Kecepatan dan Kelincahan. Pengukuran menggunakan 20 Meter *Sprint Test* dan *Agility T-Test* menunjukkan bahwa responden yang terlibat dalam permainan tradisional seperti Rakalah dan Prakeja memiliki tingkat kecepatan dan kelincahan yang lebih baik dibandingkan dengan populasi umum yang tidak aktif dalam olahraga tradisional. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa permainan tradisional efektif dalam melatih koordinasi gerak dan kelincahan (Daya et al., 2026). Senam tradisional Jambi yang merupakan perpaduan gerakan khas daerah juga berkontribusi terhadap pengembangan kelincahan dan koordinasi siswa (Daya et al., 2026).

Fleksibilitas, Daya Tahan Kardiorespirasi, dan Kekuatan Genggam. Hasil *Sit and Reach Test* menunjukkan tingkat fleksibilitas yang baik pada responden, terutama yang terlibat dalam pencak silat dan Rentak Kudo (Rahmayanti & Novela, 2023). Pengukuran *Multistage Fitness Test (Beep Test)* dan *Hand Grip Dynamometer* mengindikasikan bahwa aktivitas olahraga tradisional yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan memberikan dampak positif terhadap daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan genggam responden (Maizan & Umar, 2020).

Analisis statistik lebih lanjut menunjukkan bahwa intensitas partisipasi dalam olahraga tradisional memiliki korelasi positif dengan tingkat kebugaran fisik. Responden dengan frekuensi partisipasi yang lebih tinggi (minimal tiga kali per minggu) menunjukkan skor kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan dengan responden dengan frekuensi partisipasi yang lebih rendah. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan memberikan dampak positif terhadap komponen-komponen kondisi fisik (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Peran Olahraga Tradisional dalam Pelestarian Sejarah dan Budaya Lokal

Analisis data kualitatif melalui wawancara mendalam dengan 12 informan utama mengungkapkan bahwa olahraga tradisional memiliki peran strategis dalam melestarikan sejarah dan budaya lokal masyarakat Kerinci. Temuan ini dapat dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama: (1) Nilai-nilai kearifan lokal yang terkandung, (2) Fungsi sebagai media pewarisan budaya, (3) Tantangan pelestarian, dan (4) Strategi revitalisasi.

Nilai-nilai kearifan lokal

Berdasarkan analisis terhadap berbagai tradisi olahraga, ditemukan bahwa olahraga tradisional di Kerinci sarat dengan nilai-nilai kearifan lokal yang mencerminkan identitas dan karakter masyarakat. Nilai-nilai tersebut meliputi: (1) Gotong royong dan solidaritas sosial, Pelaksanaan Pacu Perahu melibatkan kerja sama tim yang erat, di mana setiap anggota perahu memiliki peran dan tanggung jawab masing-masing (Maizan & Pitri, 2025). Nilai gotong royong ini tercermin dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Kerinci yang penuh dengan rasa kebersamaan; (2) Sportivitas dan kejujuran, Dalam setiap kompetisi olahraga tradisional, terdapat aturan yang harus dipatuhi oleh seluruh peserta. Tokoh adat menekankan bahwa sportivitas merupakan nilai fundamental yang diajarkan melalui olahraga tradisional (Maizan & Pitri, 2025); (3) Ketekunan dan tanggung jawab, Proses latihan dan persiapan untuk kompetisi seperti Pacu Perahu memerlukan ketekunan dan disiplin yang tinggi (Maizan & Pitri, 2025). Nilai tanggung jawab ini juga tercermin dalam berbagai ungkapan tradisional masyarakat Kerinci (Wulandari & Bahar, 2020). (4) Penghormatan terhadap tradisi leluhur, Pelaksanaan olahraga tradisional selalu diiringi dengan ritual adat yang menunjukkan penghormatan terhadap leluhur. Hal ini terlihat dalam prosesi adat sebelum pelaksanaan Pacu Perahu maupun dalam kesenian Rentak Kudo yang disertai dengan ritual penempatan sirih dan pembakaran kemenyan (Rahmayanti & Novela, 2023). Nilai-nilai moral yang terkandung dalam tradisi lisan dan ekspresi budaya masyarakat Kerinci dapat dijadikan sebagai sumber nilai moral untuk pendidikan karakter (Wulandari & Bahar, 2020). Nilai-nilai moral tersebut mencakup nilai moral individu (jujur, terbuka, bertanggung jawab, patuh, disiplin, rajin), nilai moral sosial (setia, membantu orang lain, menepati janji, ramah, sopan, demokratis, adil, bijaksana, kompak), dan nilai moral religius (ikhlas, bersyukur, optimis) (Wulandari & Bahar, 2020).

Fungsi sebagai Media Pewarisan Budaya

Olahraga tradisional berfungsi sebagai media pewarisan budaya yang efektif karena melibatkan partisipasi aktif dari berbagai lapisan masyarakat (Maizan & Pitri, 2025). Proses pewarisan dilakukan melalui dua model, yaitu pewarisan melalui lembaga formal pendidikan dan

pewarisan secara alamiah (Surakhman, 2020). Pewarisan secara alamiah terjadi melalui partisipasi langsung dalam kegiatan olahraga tradisional yang diselenggarakan oleh masyarakat, sementara pewarisan formal dapat dilakukan melalui integrasi dalam kurikulum pendidikan muatan lokal (Surakhman, 2020). Rentak Kudo, sebagai salah satu tradisi yang terus berkembang, memiliki nilai-nilai pelestarian budaya dan nilai-nilai keharmonisan serta kebersamaan yang diwariskan dari generasi ke generasi (Rahmayanti & Novela, 2023).

Tantangan Pelestarian

Temuan penelitian mengidentifikasi beberapa tantangan utama dalam pelestarian olahraga tradisional di Kabupaten Kerinci: Penurunan partisipasi generasi muda. Perubahan sosial dan modernisasi telah mengakibatkan penurunan partisipasi generasi muda dalam kegiatan olahraga tradisional (Maizan & Pitri, 2025). Hal ini mengancam erosi nilai-nilai karakter yang melekat di dalamnya. Kurangnya dokumentasi dan media informasi. Banyak nilai-nilai dan sejarah olahraga tradisional yang hanya diwariskan secara lisan tanpa dokumentasi yang memadai (Surakhman, 2020). Keterbatasan integrasi dalam sistem pendidikan formal. Meskipun terdapat upaya untuk memasukkan budaya lokal dalam kurikulum, penerapannya belum berjalan optimal dan belum sepenuhnya menerapkan tradisi lisan dan olahraga tradisional sebagai muatan kurikulum (Daya et al., 2026).

Strategi Revitalisasi

Berdasarkan wawancara dengan para informan dan analisis terhadap berbagai upaya yang telah dilakukan, ditemukan beberapa strategi revitalisasi yang dapat diterapkan: Penguatan peran lembaga adat dan pemerintah daerah. Kolaborasi antara lembaga adat, pemerintah daerah, dan masyarakat sangat penting untuk menjaga keberlanjutan olahraga tradisional (Maizan & Pitri, 2025). Integrasi dalam kurikulum pendidikan. Memasukkan olahraga tradisional ke dalam kurikulum muatan lokal dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat menjadi strategi efektif untuk memperkenalkan warisan budaya kepada generasi muda (Daya et al., 2026). Pemanfaatan teknologi dan media sosial. Dokumentasi digital dan penyebaran informasi melalui media sosial dapat menjangkau generasi muda yang lebih luas (Surakhman, 2020). Penyelenggaraan festival dan kompetisi. Kegiatan seperti Festival Masyarakat Peduli Danau Kerinci (FMPDK) yang menyuguhkan lomba pacu perahu dan berbalas pantun terbukti mampu menarik perhatian masyarakat dan mendorong partisipasi aktif (Rahmayanti & Novela, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Kontribusi terhadap Kondisi Fisik

Olahraga tradisional di Kabupaten Kerinci, khususnya Pacu Perahu, pencak silat, dan permainan tradisional seperti Rakalah, Conce, dan Prakeja, memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap berbagai komponen kondisi fisik masyarakat, termasuk daya ledak otot, power tungkai, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, daya tahan kardiorespirasi, dan kekuatan genggam. Partisipasi aktif dan teratur dalam olahraga tradisional terbukti meningkatkan tingkat kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Pelestarian Sejarah dan Budaya Lokal

Olahraga tradisional memiliki peran strategis sebagai media pelestarian sejarah dan budaya lokal. Nilai-nilai kearifan lokal yang terkandung dalam olahraga tradisional, seperti gotong

royong, sportivitas, ketekunan, dan penghormatan terhadap tradisi leluhur, mencerminkan identitas dan karakter masyarakat Kerinci. Tradisi ini berfungsi sebagai media pewarisan budaya yang efektif melalui partisipasi aktif masyarakat dan integrasi dalam sistem pendidikan.

Pendidikan Karakter Generasi Muda

Olahraga tradisional memiliki potensi besar sebagai media pendidikan karakter bagi generasi muda. Pendekatan integratif tiga tahap yang meliputi pengenalan nilai melalui cerita rakyat, pengalaman nilai melalui permainan tradisional, dan refleksi nilai melalui diskusi terbukti efektif dalam menginternalisasi nilai-nilai karakter. Cerita rakyat Kerinci seperti Sakunung-Sakunung Ninau mengandung nilai-nilai pendidikan karakter yang meliputi aspek religius, nasionalis, mandiri, gotong royong, dan integritas.

Tantangan dan Strategi Pelestarian

Penelitian ini mengidentifikasi tantangan utama pelestarian olahraga tradisional, yaitu penurunan partisipasi generasi muda, kurangnya dokumentasi dan media informasi, serta keterbatasan integrasi dalam sistem pendidikan formal. Strategi revitalisasi yang direkomendasikan meliputi penguatan peran lembaga adat dan pemerintah daerah, integrasi dalam kurikulum pendidikan, pemanfaatan teknologi dan media sosial, serta penyelenggaraan festival dan kompetisi.

Implikasi Praktis

Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi berbagai pemangku kepentingan. Guru pendidikan jasmani disarankan untuk mengembangkan modul ajar berbasis cerita rakyat dan permainan tradisional lokal. Pemerintah daerah perlu memperkuat kebijakan pelestarian budaya melalui pendidikan muatan lokal dan dukungan terhadap festival budaya. Masyarakat dan lembaga adat didorong untuk terus mengaktifkan dan mendokumentasikan tradisi olahraga sebagai bagian dari warisan budaya yang harus dijaga.

UCAPAN TERIMA KAISH

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penelitian dan penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh yang telah memberikan dukungan akademik serta fasilitas selama proses penelitian. Penulis juga menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada seluruh masyarakat Kabupaten Kerinci, tokoh adat, tokoh masyarakat, pelatih olahraga tradisional, budayawan, serta seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan informasi, pengalaman, dan data yang sangat berharga selama pelaksanaan penelitian.

Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh rekan dosen dan mahasiswa yang telah membantu proses pengumpulan data, observasi lapangan, dokumentasi, serta memberikan berbagai masukan konstruktif dalam penyempurnaan artikel ini. Penghargaan yang setinggi-tingginya diberikan kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas dukungan moril maupun teknis sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keolahragaan, pelestarian olahraga tradisional, serta menjadi referensi bagi pemerintah daerah, lembaga pendidikan, dan masyarakat dalam upaya menjaga serta mengembangkan warisan budaya lokal Kabupaten Kerinci secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, R., & Mulyana, A. (2017). Peran Permainan Tradisional Dalam Pembentukan Karakter Anak. Jurnal Pendidikan Karakter, 7(2), 123–134.

Bima Abdi. (2025). Pemberdayaan Kearifan Lokal: Permainan Tradisional Sebagai Upaya Pelestarian Budaya Nusantara Serta Sarana Interaksi Sosial Masyarakat. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(1).

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). Sage Publications.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.

Daya, W. J., Hadinata, R., Oktadinata, A., & Febriza, N. A. (2026). *Integration of traditional Kerinci games in elementary school physical education*: Impacts on cooperation and discipline. Jurnal Penjas.

Dewi, L. P., & Suryadi, D. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kerja Sama Dan Interaksi Sosial Siswa. Jurnal Pendidikan Olahraga, 8(2), 87–96.

Firmansyah, A., & Putra, D. A. (2023). Manfaat Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 9(1), 55–64.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.

Ilahi Rahmat. (2025). Pelatihan Permainan Tradisional Pada Peserta Didik Dalam Upaya Melestarikan Budaya Lokal. Jurnal Publikasi Pengabdian Masyarakat: Inovasi dan Pemberdayaan, 5(1).

Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher, 33*(7), 14–26.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.

Maizan, I., & Pitri, N. (2025). Olahraga Tradisional Pacu Perahu Sebagai Media Penguatan Karakter Generasi Muda Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Dusun Rawang. Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah, 10(4), 1439–1453.

Maizan, I., Trishandra, J., & Heliza, R. (2025). The Role Of Physical Education Teachers in Increasing Interest in Learning Physical Education at SMP Negeri 7, Sungai Penuh City. Jurnal Muara Olahraga, 7(2), 374–383.

Maizan, I., & Umar, U. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. Jurnal Performa Olahraga, 5(1), 17–25.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). Sage Publications.

Rahmayanti, R., & Novela, P. (2023). Why is Rentak Kudo dance important to be preserved for the Kerinci community. Contemporary Society and Politics Journal, 2(1), 19–27.

Spradley, J. P. (2016). *Participant observation*. Waveland Press.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-3). Alfabeta.

Surakhman, M. A. (2020). Tradisi lisan dan jejak mana pra sejarah dalam ritual Asyeik di Kerinci. Siddhayatra: Jurnal Arkeologi, 25(2), 144–158.

Vornika, M., & Pitri, N. (2024). Menelisik Nilai-Nilai Dan Implementasi Pendidikan Karakter Tradisi Kenduri Sko Suku Kerinci Serta Relevansinya Dalam Pengajaran Muatan Lokal di SMP. Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah, 9(4), 467–483.

Wulandari, S., & Bahar, M. (2020). The art of speaking in the traditional expression of Kerinci community as a source of moral values for character education. Proceedings of ICLIE-20.

Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.

Yudiwinata, H. P., & Handoyo, P. (2014). Permainan Tradisional Dalam Budaya Dan Perkembangan Anak. Paradigma, 02, 1–5.