

# Pelatihan dan Sosialisasi Olahraga Tradisional Tonis Sebagai Kontribusi Kesehatan Jasmani Bagi Guru PJOK SD

Tri Nurharsono\*, Ricko Irawan

Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Jl. Kelud Utara III, Petompon, Kec. Gajahmungkur, Kota  
Semarang, Jawa Tengah 50237, Indonesia

\*Corresponding Author: [trinurharsono@mail.unnes.ac.id](mailto:trinurharsono@mail.unnes.ac.id)

**Abstrak.** Pengembangan olahraga di Indonesia dapat dilakukan dengan kearifan lokal. Kearifan lokal merupakan salah satu yang dapat dikembangkan dan digunakan untuk memberikan khasanah ilmu keolahragaan yang dapat diterima oleh masyarakat salah satunya jenis permainan tradisional. Olahraga Tonis sebagai potensi yang sangat diperhatikan pengembangannya oleh salah satu Universitas di Indonesia yaitu Universitas Negeri Semarang (UNNES). Pengembangan olahraga Tonis sudah semakin diminati oleh masyarakat Indonesia terbukti sudah masuk dalam anggota tetap diorganisasi rekreasi masyarakat Indonesia (KORMI). Unsur gerak didalam olahraga Tonis seperti olahraga Tennis dan dapat memberikan kontribusi terhadap kesehatan jasmani pada Guru PJOK SD se-Kabupaten Semarang. Permasalahan olahraga harus diperhatikan tentang budaya lokal sehingga kegiatan program pelatihan olahraga Tonis dapat di terima oleh masyarakat untuk memberikan nilai-nilai sosial, kemasyarakatan dan nilai kesehatan jasmani. Secara umum berdasarkan hasil monitoring dan Evaluasi tingkat pemahaman dan ketercapaian ketrampilan bermain olahraga Tonis ketercapaian Persentase kegiatan (%) dari 57 Peserta telah mendapat presentase sebesar 92 %. Maka dari itu tujuan sosialisasi dan pelatihan guru PJOK se-Kabupaten Semarang telah tercapai, sudah bisa memainkan permainan Tonis, dan dapat digunakan untuk mengajar sekaligus sebagai sarana komunitas guru PJOK

**Kata kunci:** tonis; permainan; kesehatan jasmani.

**Abstract.** The development of sports in Indonesia can be done with local wisdom. Local wisdom is one that can be developed and used to provide a repertoire of sports knowledge that can be accepted by the community, one of which is traditional games. Tonis Sport as a potential development that is being highly considered by one of the universities in Indonesia, namely Semarang State University (UNNES). The development of Tonis' sport has been increasingly in demand by the Indonesian people, as evidenced by being a permanent member of the Indonesian Community Recreation Organization (KORMI). Elements of motion in Tonis sports such as tennis and can contribute to physical fitness in elementary school teachers throughout Semarang Regency. Sports problems must be considered about local culture so that Tonis' sports training program activities can be accepted by the community to provide social, community and physical fitness values. In general, based on the results of monitoring and evaluation of the level of understanding and achievement of playing sports skills Tonis achievement Percentage of activities (%) of 57 Participants have received a percentage of 92%. Therefore, the objectives of socialization and training of PJOK teachers throughout Semarang Regency have been achieved, they can play the Tonis game, and can be used to teach as well as a means of the PJOK teacher community.

**Key words:** tonis; games; physical fitness.

**How to Cite:** Nurharsono, T., Irawan, R. (2022). Pelatihan dan Sosialisasi Olahraga Tradisional Tonis Sebagai Kontribusi Kesehatan Jasmani Bagi Guru PJOK SD. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2022, 1106-1108.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian dari suatu sistem secara keseluruhan yang memiliki satu tujuan sebagai sarana untuk mengembangkan aspek Kesehatan jasmani, keterampilan sosial berfikir kritis, penalaran, stabilitas emosional dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga (Ega Trisna Rahayu, 2013: 1) dengan melalui pendidikan jasmani siswa akan memiliki satu pengetahuan yang bersala dari dirinya sendiri sehingga dapat merangsang kemampuannya dalam berfikir, kreatif, terampil serta melatih siswa untuk terbiasa hidup sehat dan menjaga kesehatan

jasmani. Jenis – jenis permainan dalam pelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga dan Kesehatan disekolah dapat berupa 1. Permainan dengan menggunakan Jaring 2. Permainan dengan menggunakan sasaran 3. Permainan dengan menggunakan net 4. Permainan menggunakan tembok 5. Permainan dengan body kontak.

Tonis adalah salah satu permainan tradisional yang diciptakan oleh Universitas Negeri Semarang. Penemu olahraga Tonis merupakan dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang bernama Drs. Tri Nurhasono, M.Pd. Tonis telah mendapatkan hak cipta dari Kemenhumham pada tahun 2009. Tonis

merupakan olahraga yang masuk dalam olahraga rekreasi dan dipertandingkan di beberapa event baik daerah maupun nasional yaitu festival olahraga rekreasi daerah dan festival olahraga rekreasi nasional setiap dua tahun sekali.

Upaya yang dilakukan salah satunya adalah sosialisasi olahraga Tonis dengan kegiatan pelatihan dan dikerjasamakan dengan beberapa Instansi Pendidikan. Baik tingkat Daerah Provinsi maupun Perguruan Tinggi di Luar Negeri seperti di: Thailand, Vietnam, Singapura dan Malaysia. Diharapkan olahraga Tonis menjadi olahraga prestasi. Bahkan Tonis bisa digunakan sebagai materi pembelajaran permainan bola kecil disekolah dari mulai SD, SMP, SMA, SMK bahkan Perguruan Tinggi yang mempunyai Fakultas dibidang keolahragaan.

## **METODE**

### **1. Kerangka Pemecahan Masalah**

Mengajak komunitas olahraga Tonis terutama guru-guru Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk diperkenalkan Teknik dasar dan perwasitan olahraga Tonis.

### **2. Realisasi Pemecahan Masalah**

Untuk melaksanakan kegiatan dan merealisasikan pemecahan masalah pelaksanaan ini di tempuh melalui beberapa tahap yaitu :

- 1) Tahap Persiapan
  - a) Mengurus surat izin pelaksanaan kegiatan Sosialisasi dan Pelatihan olahraga Tonis bagi guru PJOK se- Kabupaten Semarang
  - b) Mermerikan materi kegiatan dan perlengkapan serta tenaga pembantu yang di butuhkan
  - c) Tim pelaksana kegiatan mengumpulkan peserta khususnya guru PJOK se-Kabupaten Semarang meliputi 19 Kecamatan untuk mengikuti kegiatan tersebut.
- 2) Tahap Pelaksanaan
  - a) a.Tim pelaksana menjelaskan secara umum tentang pelaksanaan pelatihan dan sosialisasi olahraga Tonis.
  - b) b.Tim pelaksana menyampaikan materi yang meliputi materi tentang apa dan bagaimana permainan tonis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Keadaan Umum**

Sebelum dilaksanakan pelatihan secara terjadwal dan terprogram, diambil denyut nadi guru PJOK se-Kabupaten Semarang. Hal ini untuk mengetahui kondisi calon peserta apabila

kondisi memungkinkan untuk mengikuti kegiatan tersebut. Setelah melaksanakan cek awal telah dilaksanakan semua calon peserta dalam kondisi kesegaran jasmani yang baik sehingga program latihan yang di kemas dalam materi kegiatan berkala sesuai dengan rencana. Di samping itu juga secara umum guru PJOK se-Kabupaten Semarang belum tahu tentang permainan Tonis dan belum bisa cara memainkannya.

### **2. Proses Pelaksanaan Kegiatan**

Dalam Kegiatan pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pelatihan olahraga Tonis. Program yang diberikan meliputi teori melalui proses pembelajaran daring selama 2 hari dan praktek dengan luring dilaksanakan dalam waktu 2 hari bertempat di Aula Kantor Dinas Pemuda dan Olahraga Pariwisata dan Budaya (DISPORA BUDPAR Kabupaten Semarang). Teori di berikan kepada guru PJOK se-Kabupaten Semarang agar menambah pengetahuan dan menambah ketrampilan para peserta. Hal ini sangat penting agar nantinya saat pelaksanaan kegiatan tidak terjadi masalah misalnya cedera atau lainnya yang dapat menimbulkan gangguan para peserta.

### **3. Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

Selama kegiatan sosialisasi dan pelatihan para peserta sangat antusias dan bersemangat. olahraga Tonis memiliki Filosofi 4M (mudah dilakukan, murah dalam hal pembiayaan, meriah karena dapat digunakan untuk kegiatan semua kalangan masyarakat), menyehatkan dapat digunakan untuk program kegiatan sebagai kontribusi kesegaran jasmani. Harapan para guru PJOK se-Kabupaten Semarang agar kegiatan berlangsung terus secara berkesinambungan, dengan tujuan agar para guru PJOK se-Kabupaten Semarang mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan olahraga Tonis. Secara umum berdasarkan hasil monitoring dan Evaluasi tingkat pemahaman dan ketercapaian ketrampilan bermain olahraga Tonis sebesar : Persentase ketercapaian kegiatan (%) dari 57 Peserta telah mendapat presentase sebesar 92 %. Maka dari itu tujuan sosialisasi dan pelatihan guru PJOK se-Kabupaten Semarang telah tercapai, sudah bisa memainkan permainan tonis, dan dapat digunakan untuk mengajar sekaligus sebagai sarana komunitas guru PJOK untuk bermain olahraga Tonis sebagai kontribusi meningkatkan kebugaran jasmani dan untuk kegiatan silaturahmi melalui pertandingan Tonis antar guru PJOK SD Se-Kabupaten Semarang.



**Gambar 1.** Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi dan Pelatihan olahraga Tonis Guru PJoK SD Se-Kabupaten Semarang dilaksanakan pada bulan oktober 2021

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi dan pelatihan olahraga Tonis Guru PJoK SD se-Kabupaten Semarang dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Ketertarikan dan Semangat Guru PJoK SD se-Kabupaten Semarang sangat tinggi dalam mengikuti kegiatan sosialisasi dan pelatihan olahraga Tonis.
- 2) Tingkat ketercapaian pengetahuan dan keterampilan dalam mendemonstrasikan latihan teknik

dasar bermain olahraga tonis sudah mencapai ketercapaian yang signifikan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ucapkan terima kasih kepada LP2M selaku penyandang dana pada program Pengabdian Masyarakat ini, sehingga tim pengabdian sangat terbantu dalam hal pendanaan dalam proses pelaksanaan pengabdian dari awal sampai akhir. Kami juga berterima kasih kepada Guru PJoK SD se-Kabupaten Semarang yang telah membantu dalam penelitian ini.