



PEMANFAATAN PERMAINAN TRADISIONAL PAPUA SEBAGAI STRATEGI MENGURANGI STRES DAN MENINGKATKAN FOKUS ATLET

Ermelinda Yersin Putri Larung^{1*}, Muhammad Fitrah Mubarak², Rodhi Rusdianto Hidayat³, Evi Sinaga⁴, Miftah Fariz Prima Putra⁵, Aba Sandi Prayoga⁶, Yahya Jakson Palinata⁷

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

⁷Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana

Correspondence : yessylarung@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis permainan tradisional Papua yang relevan untuk pelatihan atlet, menganalisis dampak permainan terhadap stres dan fokus, serta mengevaluasi persepsi atlet terhadap integrasi permainan tradisional dalam latihan mereka. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan mixed-method dengan menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif. Responden terdiri dari 100 atlet dari berbagai cabang olahraga di Papua. (Fariz et al. 2023) Data dikumpulkan melalui survei, wawancara, dan observasi langsung selama sesi permainan tradisional. Analisis statistik digunakan untuk mengukur perubahan tingkat stres dan fokus sebelum serta sesudah partisipasi dalam permainan. Tahap ini melibatkan penyusunan temuan penelitian, membahas implikasi, dan menyarankan rekomendasi untuk mengatasi hambatan yang teridentifikasi. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa stress dan adaptasi terhadap olahraga tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi terlihat dari perhitungan yaitu $R = 0.244$ menunjukkan hubungan antara variabel stres dan adaptasi olahraga terhadap motivasi sebesar 24,4%, termasuk dalam kategori lemah.

Kata kunci: permainan tradisional papua; stres atlet; fokus atlet; psikologi olahraga; pelatihan berbasis budaya

© 2025 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
Prodi Ilmu Keolahragaan
E-ISSN 2964-4224

Article Info:

Submitted: 12 Desember, 2025

Accepted: 18 Desember, 2025

Published: 20 Desember, 2025

✉ Alamat korespondensi: yessylarung@gmail.com

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

PENDAHULUAN

Permainan tradisional Papua merupakan bagian integral dari warisan budaya yang kaya, mencerminkan nilai-nilai sosial, keterampilan fisik, dan kebijaksanaan lokal. Selain sebagai sarana hiburan, permainan ini memiliki potensi terapeutik yang dapat dimanfaatkan dalam konteks olahraga untuk mengurangi stres dan meningkatkan fokus atlet. (Hayati et al. 2021).

Stres merupakan faktor yang sering dialami oleh atlet, terutama menjelang kompetisi besar. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi performa atlet secara negatif. Penelitian yang dilakukan terhadap atlet Papua menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan kelompok cabang olahraga, usia, dan jenis kelamin. Namun, penting untuk mengelola kecemasan tersebut agar tidak berdampak buruk pada performa. (Guntoro et al. 2020).

Permainan tradisional, seperti "Sepak Tekong", menuntut keterlibatan fisik dan mental yang dapat membantu mengalihkan pikiran dari tekanan kompetisi, sehingga berpotensi mengurangi tingkat stres. (Salam et al. 2025) Selain itu, permainan ini juga melibatkan koordinasi mata dan tangan serta konsentrasi, yang esensial dalam meningkatkan fokus atlet. (Mulya 2020).

Penelitian lain menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan aspek fisik dan mental atlet. Misalnya, permainan tradisional hijau-hitam terbukti berpengaruh signifikan terhadap kecepatan dan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola. (Kogoya 2022) Selain itu, permainan tradisional elengan dapat berpengaruh terhadap kecepatan under water renang gaya kupu-kupu. Meskipun penelitian-penelitian ini tidak secara langsung meneliti pengurangan stres atau peningkatan fokus, peningkatan kemampuan fisik dan keterlibatan dalam aktivitas yang menyenangkan dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental atlet. (Mulya 2020).

Dengan demikian, pemanfaatan permainan tradisional Papua sebagai strategi untuk mengurangi stres dan meningkatkan fokus atlet memiliki dasar yang kuat. Pendekatan ini tidak hanya melestarikan warisan budaya, tetapi juga menawarkan metode alternatif yang holistik dalam pembinaan atlet. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas spesifik dari permainan tradisional Papua dalam konteks ini, sehingga dapat memberikan rekomendasi yang lebih tepat bagi pelatih dan praktisi olahraga.

METODE

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan campuran, yaitu kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak permainan tradisional terhadap stres dan fokus atlet. (Putra 2017) Metode kualitatif akan digunakan untuk menggali pengalaman dan perspektif atlet, sedangkan metode kuantitatif akan digunakan untuk mengukur tingkat stres dan fokus sebelum dan setelah intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang berlatih di berbagai cabang olahraga di Papua. Sampel akan diambil secara acak dari beberapa klub olahraga yang ada, dengan mempertimbangkan variasi dalam usia, jenis kelamin, dan pengalaman olahraga.

Penelitian ini akan melibatkan sekitar 100 atlet dari berbagai cabang olahraga baik individu maupun beregu.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan beberapa cara, yang pertama menggunakan survei yaitu dengan menyebarkan kuisioner yang berisi pertanyaan atau pernyataan yang sesuai dengan variabel yang diteliti kepada sampel. Yang kedua menggunakan wawancara yaitu dengan melakukan wawancara mendalam kepada atlet dan pelatih untuk mendapatkan prespektif tentang manfaat permainan tradisional. Dan yang ketiga menggunakan observasi yaitu pengamatan langsung selama sesi permainan berlangsung.

Penelitian diawali dengan semua responden diminta untuk memberikan persetujuan sebelum berpartisipasi dalam penelitian ini. Sehingga data yang kami terima dan analisis adalah data yang sudah disetujui oleh responden. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensial. Hasil dari survei dan wawancara akan dianalisis untuk menemukan pola dan tema yang relevan. Analisis kualitatif akan dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik, sedangkan analisis kuantitatif akan menggunakan perangkat lunak statistik seperti SPSS untuk menguji hipotesis. Uji t dan analisis varians (ANOVA) akan digunakan untuk membandingkan perbedaan tingkat stres dan fokus sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian ini dianalisis dengan mengintegrasikan kedua sumber data untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh. Proses ini mencakup perumusan hasil penelitian, pembahasan dampaknya, serta penyampaian rekomendasi guna mengatasi kendala yang ditemukan dalam penerapan permainan tradisional Papua untuk mengurangi stres dan meningkatkan fokus atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis data bisa dilihat tabel data berikut ini:

Tabel 1. Ringkasan Model

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.244	0.060	-0.010	2.21966

Dari data di atas terbaca bahwa $R = 0.244$ menunjukkan hubungan antara variabel stres dan adaptasi olahraga terhadap motivasi sebesar 24,4%, termasuk dalam kategori lemah. $R\text{ Square} = 0.060$ berarti hanya 6,0% variasi perubahan pada motivasi dapat dijelaskan oleh kedua variabel bebas (stres dan adaptasi olahraga). Sedangkan $\text{Adjusted R Square} = -0.010$ menunjukkan nilai koreksi negatif akibat jumlah sampel kecil, yang berarti model ini tidak fit untuk memprediksi motivasi secara signifikan. Dan yang terakhir adalah Standard Error of Estimate (2.21966) menunjukkan besarnya rata-rata kesalahan prediksi sebesar $\pm 2,22$ poin.

Tabel 2. Koefisien Regresi (Uji t Parsial)

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
(Constant)	25.807	5.282		4.886	0.000		

DASS 21 Sub Skala Stres (X_1)	-0.146	0.112	-0.244	-1.305	0.203	0.997	1.003
CEI Adaptasi untuk Olahraga (X_2)	-0.006	0.169	-0.006	-0.033	0.974	0.997	1.003

Dari tabel di atas menjelaskan bahwa persamaan regresi linear berganda: $[Y = 25.807 - 0.146X_1 - 0.006X_2]$ sedangkan Koefisien konstanta (25.807): ini menunjukkan bahwa jika stres (X_1) dan adaptasi olahraga (X_2) diasumsikan tetap (0), maka skor motivasi yang diprediksi adalah 25.807. Dan Koefisien X_1 (stres) = -0.146, Sig. 0.203 (> 0.05): data ini menandakan bahwa stres tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi. Arah koefisien negatif berarti peningkatan stres cenderung menurunkan motivasi, namun pengaruhnya tidak cukup kuat untuk signifikan secara statistik. Pada Koefisien X_2 (adaptasi olahraga) = -0.006, Sig. 0.974 (> 0.05): ini menunjukkan bahwa adaptasi terhadap olahraga juga tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi. Koefisiennya sangat kecil dan hampir nol, artinya tidak ada hubungan linear yang berarti.

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil analisis data yang sudah dipaparkan di atas sudah dapat menjelaskan bahwa Model regresi tidak signifikan, dengan kemampuan prediksi yang sangat rendah ($R^2 = 6\%$). Variabel stres dan adaptasi terhadap olahraga tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi. Beberapa asumsi klasik (terutama normalitas residual) tidak terpenuhi, sehingga hasil perlu ditafsirkan dengan hati-hati. Hal ini menunjukkan jika dalam penelitian ini variabel stress dan adaptasi olahraga tidak berpengaruh secara signifikan atau bisa diartikan lemah, sehingga dari penelitian sebelumnya yang sudah dijelaskan pada pendahuluan terjadi adanya perbedaan.

KESIMPULAN

Merujuk pada hasil dan pembahasan yang sudah ditampilkan dapat diambil kesimpulan bahwa permainan tradisional ini memang dapat berpengaruh dalam mengelola stress dan juga dalam meningkatkan fokus atlet tetapi hanya sedikit saja atau bisa dikatakan tidak terlalu berpengaruh yang artinya metode ini bisa digunakan hanya saja bisa didasarkan pada macam-macam permainan sesuai dengan jenis permainan tradisional yang berkembang pada daerah masing-masing.

PERNYATAAN PENULIS

Saya menyatakan bahwa artikel yang saya buat belum pernah dipublish pada jurnal yang lain. Jika suatu saat artikel ini terindikasi menduplikat atau mencontoh dari karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, Rahmat, Endie Riyoko, Bayu Iswana, Pendidikan Jasmani, and Universitas PGRI Palembang. 2023a. "Pelestarian Olahraga Tradisional Di Masyarakat Kabupaten Ogan Komering Ilir." *ANTHOR: Education and Learning Journal* 2 (1): 76–81.

- <https://doi.org/10.31004/ANTHOR.V2I1.102>.
- . 2023b. “Pelestarian Olahraga Tradisional Di Masyarakat Kabupaten Ogan Komering Ilir.” *ANTHOR: Education and Learning Journal* 2 (1): 76–81. <https://doi.org/10.31004/ANTHOR.V2I1.102>.
- Dike, Ivon Marlin, Miftah Fariz, Prima Putra, and Yos Wandik. 2023. “Gerak Dasar Dan Permainan Tradisional.” *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 22 (4): 209–22. <https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V22I4.16466>.
- Effendi, Hastria. 2016. “Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet.” *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 1 (1). <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90>.
- Fariz, Miftah, Prima Putra, and Yos Wandik. 2023. “Mental Toughness: Gambaran Mental Atlet Elit Remaja Papua.” *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 22 (4): 234–45. <https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V22I4.16476>.
- Guntoro, Tri Setyo, Kurdi Kurdi, and Miftah Fariz Prima Putra. 2020. “Karakter Kepribadian Atlet Papua: Kajian Menuju POPNAS Ke-XV.” *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* 6 (1): 40–58. https://doi.org/10.29407/JS_UNPGRI.V6I1.13638.
- Huang, Zengsong, Deok Hwan Choi, Bingsen Lai, Zhicheng Lu, and Haijun Tian. 2022. “Metaverse-Based Virtual Reality Experience and Endurance Performance in Sports Economy: Mediating Role of Mental Health and Performance Anxiety.” *Frontiers in Public Health* 10 (October):991489. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2022.991489>.
- Kogoya, Toni;; Mutohir, Toho Cholik;; Pramono, Made.; 2022. “100 Permainan Tradisional Papua; Menjaga Identitas, Membangun Cinta Damai.” //sirkulasi-lib.unesa.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D89398%26keywords%3D.
- Mulya, Gumilar. 2020. “The Influence of Traditional Games on The Motor Development of Students with Disabilities.” *Jurnal Pendidikan Humaniora* 8 (1): 1–5. <https://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/view/13451>.
- P Putra Program Studi Pendidikan Jasmani, Miftah F, and Kesehatan dan Rekreasi. 2017. “Mixed Methods: Pengantar Dalam Penelitian Olahraga.” *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* 3 (1): 11–28. https://doi.org/10.29407/JS_UNPGRI.V3I1.682.
- Rusdianto Hidayat, Rodhi, Sulasikin Sahdi Kadir, Ipa Sari Kardi, Yahya Eko Nopiyanto, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, and Fakultas Olahraga dan Kesehatan. 2024. “Profil Kesehatan Mental Atlet Nasional Pralympic Committe National (NPC) Papua.” *Jambura Journal of Health Sciences and Research* 6 (1): 23–33. <https://doi.org/10.35971/JJHSR.V6I1.21150>.
- Salam, Muh., Miftah Fariz Prima Putra, Fatkurohim Fatkurohim, Demianus Manggapruuw, Joshua Desman, and Gerdha Kristina Ivory Numberi. 2025. “Mental Toughness Dan Kecemasan Atlet: Studi Deskriptif Pada Atlet Sepakbola Papua.” *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 23 (4): 99–107. <https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V23I4.20959>.
- Siti Nur Hayati, and Hibana Hibana. 2021. “Reaktualisasi Permainan Tradisional Untuk Pengembangan Kreativitas Anak.” *Jurnal Pelita PAUD* 5 (2): 298–309. <https://doi.org/10.33222/PELITAPAUD.V5I2.1344>.
- Tandipayung, Ricard, Miftah Fariz Prima Putra, Sutoro Sutoro, and Tri Setyo Guntoro. 2025. “Karakteristik Ketangguhan Mental Atlet.” *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani*



Dan Olahraga 23 (4): 178–84.

<https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V23I4.20962>.

the "Insert Citation" button to add citations to this document.