

PELATIHAN DAN KOMPETISI GOARA-GOARA DI PULANG PISAU KALIMANTAN SELATAN

Slamet Santoso¹, Fatkhul Imron², Shodiq Hutomono³,
Untung Nugroho⁴, Erik Teguh Prakoso⁵, Karlina Dwijayanti⁶

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan

slamet.santoso@lecture.utp.ac.id

Abstract

Technological progress cannot be stopped and will have both positive and negative impacts. The negative impact of this technological progress is that traditional games have begun to fade and some are no longer played by the community. As an academic who loves culture, he felt moved to preserve local wisdom and traditional games. Conservation efforts and reintroducing these almost extinct traditional games by holding goara-goara training and competitions. Goara-goara is a combination of Indonesian Traditional Sports designed into one unit to become a new game that is unique, interesting and fun. The Goara-Goara game innovation consists of 7-8 traditional games/sports such as rangku alu, sack race, gradual rope jumping, suda manda/engklek, bamboo stilts, boy boyan and finally bamboo climbing (can be played or not). The implementation of this community service was carried out through 3 stages, namely: 1) socializing the Goara-Goara game through social media and shared with the training committee, 2) Goara-Goara game training was carried out for 32 hours, 3) Organizing a Goara-Goara competition between training participants and high school students throughout Pulang Pisau Regency. This goara-goara training and competition activity was organized and funded by the Pulang Pisau regional government through the Department of Culture, Youth, Sports and Tourism. The number of participants in this training was 100 people consisting of 61 participants from sports teachers and sports activists and 39 participants from high school/vocational school.

Keywords: Training, Competition, traditional games, goara-goara, Pulang Pisau

Abstrak

Kemajuan teknologi tidak dapat dibendung dan akan berdampak positif maupun negative. Dampak negative dengan kemajuan teknologi ini adalah permainan tradisional sudah mulai memudar dan beberapa sudah tidak dimainkan Kembali oleh masyarakat. Sebagai akademisi yang cinta budaya merasa tergugah hatinya untuk melestarikan kearifan lokal dan permainan tradisional. Upaya konservasi dan memperkenalkan Kembali permainan tradisional yang hampir punah ini dengan cara menyelenggarakan pelatihan dan kompetisi goara-goara. Goara –goara adalah Gabungan Olahraga Tradisional Indonesia yang didisain menjadi satu kesatuan sehingga menjadi permainan baru yang unik, menarik dan menyenangkan. Inovasi permainan Goara-Goara yang terdiri dari 7-8 permainan/olahraga tradisional seperti rangku alu, balap karung, lompat tali bertahap, suda manda/engklek, egrang bambu, boy boyan dan yang terakhir panjat bambu (bisa dimainkan bisa tidak). Pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan melalui 3 tahap, yaitu: 1) mensosialisasikan permainan Goara- Goara melalui media sosial dan dibagikan ke pihak panitia pelatihan, 2) Pelatihan permainan Goara-Goara dilaksanakan selama 32 Jam, 3) Penyelenggaraan kompetisi Goara- Goara antar peserta pelatihan dan Siswa SMA se Kabupaten Pulang Pisau. Kegiatan pelatihan dan kompetisi goara-goara ini terselenggara dan didanai oleh pemerintah daerah Pulang Pisau Melalui Dinas Kebudayaan Kepemudaan, Olahraga dan Pariwisata. Jumlah Peserta pelatiran ini sebanyak 100 orang yang terdiri dari 61 peserta guru olahraga dan penggiat olahraga serta 39 peserta SMA/SMK.

Kata Kunci: sosialisasi, pelatihan, festival, olahraga tradisional, goara-goara

Submitted: 2026-01-02

Revised: 2026-01-10

Accepted: 2026-01-20

Pendahuluan

Dizaman yang serba moderen ini dikalangan anak-anak dan remaja pada khususnya serta masyarakat pada umumnya, semakin jarang yang memainkan permainan tradisional (Santoso et al., 2024). Berbagai macam permainan tradisional yang pernah berkembang di Jawa Tengah ini seperti; egrang, dagongan, jamuran, petak umpet, engklek, dakon, betengan, lompat tali, ular

naga, balap karung, benthik, gobag sodor dan masih banyak lagi permainan tradisional lainnya (Hakim & Santoso, 2020). Permainan tradisional haruslah terus dijaga sebab banyak sekali hal positif yang diperoleh dengan memainkannya. Tantangan terbesar dalam mempertahankannya adalah perkembangan teknologi yang sulit dibendung (Annisa, 2019). Seiring dengan perkembangan teknologi, sebagian besar anak-anak di jaman sekarang jarang, bahkan tidak lagi mengenal permainan tradisional tersebut, karena mereka lebih cenderung bermain game menggunakan alat-alat elektronik, misalnya Handphone, Ipad, Laptop, Komputer, Tablet, selain itu mereka juga lebih asyik dengan media sosial seperti; facebook, twiter, instagram, hingga berjam-jam (Slamet Santoso, Rima Febrianti, Shodiq Hutomono, Muhammad Adimas Hariyanto, 2024). Dan tidak sedikit orang tua yang membiarkannya bahkan ada pula orang tua yang memfasilitasi di rumah, dengan alasan sebagai hiburan anak ketika anak-anak berada di rumah. Hal ini menyebabkan anak-anak sekarang perlahan-lahan tidak lagi mengenal yang namanya permainan tradisional. Padahal kalau kita kaji kembali sangatlah banyak permainan tradisional yang ada di Jawa Tengah namun seiring perkembangan zaman permainan tradisional mulai memudar dan jarang dimainkan oleh anak-anak ataupun masyarakat.

Kondisi sekarang banyak orang tua yang membiarkannya bahkan ada pula orang tua yang memfasilitasi di rumah, dengan alasan sebagai hiburan anak ketika anak-anak berada di rumah. Hal ini menyebabkan anak-anak sekarang perlahan-lahan tidak lagi mengenal yang namanya permainan tradisional (Pratiwi et al., 2021). Padahal kalau kita kaji kembali sangatlah banyak permainan tradisional yang ada di daerah Kabupaten Magelang namun seiring perkembangan zaman, permainan tradisional mulai memudar dan jarang dimainkan oleh anak-anak ataupun masyarakat (Yun Nisa Ekawati, 2017). Apabila kita lihat dari manfaat dan fungsinya, permainan tradisional sangat erat hubungannya dengan nilai kejujuran, kebersamaan, kekompakan, kerjasama, keuletan, toleransi, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan dan olah fisik lainnya. Sedangkan Permainan modern saat ini membuat anak-anak mengalami kekurangan komunikasi dengan teman sebayanya atau lebih condong ke sifat individualistik.

Setiap bentuk permainan merupakan hak anak, namun tentu memiliki syarat, misalnya tidak berbahaya, sukarela meningkatkan kemampuan eksplorasi anak dan interaksi sosial, mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Susanti et al., 2021). Kesan yang melekat pada penggunaan gadget oleh anak-anak saat ini adalah kecanduan bermain games online. Menghimpun berbagai berita, baik dari media cetak bahkan online mengenai dampak kecanduan games online. Dampak kecanduan games online bagi anak bisa dikategorikan sangat buruk seperti bolos sekolah, anak menjadi agresif, nekat merampok dan mencuri, mencabuli temannya, bahkan bunuh diri (Puspitasari et al., 2021). Hal ini menjelaskan bahwa games online lebih mendorong anak untuk berperilaku destruktif daripada mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Apabila kita lihat dari manfaat dan fungsinya, permainan tradisional sangat erat hubungannya dengan nilai kejujuran, kebersamaan, kekompakan, kerjasama, keuletan, toleransi, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan dan olah fisik lainnya. Sedangkan Permainan modern saat ini membuat anak-anak mengalami kekurangan komunikasi dengan teman sebayanya atau lebih condong ke sifat individualistic (Santoso, 2024). Permainan-permainan modern saat ini biasanya hanya dilakukan sendiri tanpa adanya interaksi dengan orang lain (Tanggur et al., 2021). Oleh karena itu perlu adanya pengawasan dari orang tua tentu cukup berbahaya bagi perkembangan anak. Karena dengan permainan-permainan modern secara tidak sadar kita menjerumuskan anak ke hal yang bisa berdampak negatif.

Pada dasarnya anak-anak membutuhkan aktivitas fisik yang memadai untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas fisik yang dilakukan juga akan bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh anak. Salah satu aktivitas fisik yang sering dilakukan anak-anak adalah bermain suatu permainan (Lestari et al., 2020; Muslihin et al., 2021; Susanti et al., 2021).

Permainan tradisional merupakan salah satu sarana permainan bagi anak-anak dan sangat baik untuk melatih fisik dan mental anak.

Secara tidak langsung, anak akan dirangsang kreatifitas, ketangkasan, jiwa kepemimpinan, kecerdasan, dan keluasan wawasannya melalui permainan tradisional. Namun yang terjadi pada saat ini adalah banyak anak-anak zaman sekarang tidak bermain permainan tradisional lagi bahkan tidak mengenal namanya permainan tradisional (Ria iin Safitri, 2020). Dengan bermain banyak manfaat yang dapat diperoleh anak misalnya, anak menjadi senang, dapat menjalin persahabatan, memperkaya gerak yang dimiliki anak dan dapat belajar keterampilan baru. Permainan tradisional merupakan salah satu sarana bermain bagi anak. Selain bermanfaat bagi kesehatan, kebugaran dan tumbuh kembang anak, terdapat juga nilai-nilai positif yang terkandung dalam permainan tradisional (Anggita, 2019).

Mengacu dari hasil analisis diatas, perlu kiranya ada upaya untuk mengkonservasi permainan/olahraga tradisional. Beberapa upaya konservasi yang pernah dilakukan antara lain; pada tahun 2017 telah mengajukan hibah proposal ke RISTEKDIKTI untuk mengembangkan sepak bola egrang. Pada tahun 2023 telah mendapatkan hibah dari kemenpora untuk penyelenggaraan festival Goara-Goara tingkat nasional yang pertama. Pada tahun 2024 telah mendapatkan hibah penelitian dari Kemenristekdikti untuk mengembangkan permainan/ olahraga-olahraga tradisional Indonesia (GOARA- GOARA). Pada tanggal 7 Februari 2025 telah diundang oleh pemerintah daerah Pulang pisau untuk melaksanakan pelatihan dan kompetisi goara-goara selama 3 hari pada tanggal 25-27 Februari 2025.

Metode

Berdasarkan uraian sebelumnya, serta hasil diskusi dengan mitra, maka program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan meliputi 3 tahap, seperti:

Tahap 1, Sosialisasi : Sosialisasi Permainan Goara-goara melalui Media Sosial dan Panitia

Tahap pertama sebelum dilaksanakan pelatihan terlebih dahulu mensosialisasikan permainan goara-goara melalui media social dan panitia penyelenggara supaya disebar luaskan ke semua peserta. Peserta pelatihan mendapat video dari panitia melalui WA group dan bisa langsung melalui link media social yang di bagikan.

Tahap 2, Pelatihan: Simulasi Praktik Permainan Goara-Goara

Goara-Goara merupakan salah satu model inovasi dari olahraga-olahraga tradisional yang terdapat di Indonesia, yang didesain menjadi satu kesatuan sehingga menjadi olahraga baru, dalam rangka upaya pelestarian permainan/olahraga tradisional dan peningkatan daya tarik masyarakat untuk memainkannya kembali. Pengertian dari goara-goara adalah gabungan dari olahraga-olahraga tradisional Indonesia seperti Rangku Alu, balap karung, permainan tali bertingkat, suda manda, permainan tali putar, egrang, boy-boyan dan panjat bambu yang dimainkan secara bertahap dan berkesinambungan dalam waktu yang secepat-cepatnya.

1. Rangku Alu

Rangku Alu merupakan sebuah permainan tradisional dari Nusa Tenggara Timur tepatnya yang dilakukan oleh masyarakat Manggarai yakni salah satu wilayah di Nusa Tenggara Timur. **Rangku Alu** adalah permainan yang menggunakan batang bambu sebanyak 4 hingga 6 batang dengan panjang bambu sekitar 2 meter. Permainan Rangku Alu dimainkan oleh dua kelompok dengan masing-masing kelompok beranggotakan 4 hingga 6 orang. Kelompok yang mendapat giliran berjaga memiliki tugas untuk memegang ujung batang bambu dan mengetuk-ngetukkan antar bambu tersebut sesuai dengan pola dan irama. Sementara, kelompok yang mendapat giliran untuk bermain, harus melompat di sela-sela batang bambu tersebut sesuai

dengan pola ketukkan bambu untuk menghindari jepitan bambu. Jika kelompok yang bermain kakinya terjepit di antara bambu, maka kelompok yang berjaga dapat mengambil alih permainan dan kelompok yang semula bermain kini bertugas untuk memegang bambu sambil jongkok dan mengeteuk-ngetukkan bambu.

2. Balap Karung

Balap karung adalah salah satu lomba yang selalu diadakan hampir di setiap daerah ketika memperingati hari kemerdekaan Indonesia yang jatuh pada tanggal 17 Agustus setiap tahunnya. Permainan balap karung sudah ada sejak zaman penjajahan Belanda. Waktu itu permainan sering dilakukan oleh anak-anak usia 6-12 tahun pada saat ada acara-acara keramaian atau perayaan di sekolah-sekolah Belanda atau di kampung-kampung.

Pemain

Permainan balap karung dapat dikategorikan sebagai permainan segala umur (anak-anak, remaja dan dewasa) yang dilakukan oleh kaum laki-laki maupun perempuan. Jumlah pemainnya antara 4--6 orang, baik dalam bentuk kelompok dengan anggota maksimal 2 orang maupun perseorangan. Selain pemain, lomba balap karung juga menggunakan wasit untuk mengawasi jalannya perlombaan dan menetapkan pemenang.

Aturan dalam permainan ini tergolong mudah, yaitu seseorang harus melompat memakai karung dari garis start menuju ujung lintasan dan kembali lagi garis start semula. Apabila permainan dilakukan secara berkelompok, ketika pemain telah kembali ke garis start maka ia akan digantikan pemain lain dalam regunya. Dan, regu yang berhasil mencapai garis start/finish dengan catatan waktu tercepat dinyatakan sebagai pemenangnya.

3. Lompat tali

Lompat Tali adalah permainan tradisional yang menggunakan karet gelang sebagai media bermain. Karet-karet gelang digabungkan menggunakan teknik yang dinamakan kantet. Karet gelang yang telah dikantet kemudian menjadi tali panjang. Setelah itu, barulah permainan lompat tali dapat dimainkan. Lompat tali tidak dapat dimainkan sendirian, jadi hal pertama yang harus kita lakukan adalah mengumpulkan teman sebanyak tiga anak atau lebih. Sebelum bermain, kita bisa melakukan hompimpa untuk menentukan siapa yang berhak bermain lebih dulu. Sementara dua anak bertugas memegang tali. Ketinggian tali diatur sesuai dengan tingkatan. Pertama, permainan dimulai dengan tali setinggi lutut, kedua adalah pinggang, ketiga adalah pusar, lalu naik lagi ke empat setinggi dada, kemudian ke lima yaitu telinga terus ke enam adalah kepala dan ketujuh adalah yang paling sulit yaitu mengangkat tangan setinggi-tingginya. Jika pemain pada saat melakukan lompatan terjatuh tali, artinya pemain tersebut berhenti dan bertukar posisi dengan pemain berikutnya.

4. Engklek atau suda manda

Engklek atau Suda manda adalah salah satu permainan tradisional anak Indonesia zaman dulu.. Permainan engklek dapat dijalankan dengan jumlah pemain minimal dua orang. Sebelum permainan dimulai, denah petak dibutuhkan sebagai media bermain. Petak dibuat dalam bentuk persegi yang dibagi menjadi beberapa bagian. Peraturannya adalah pemain menggunakan kakinya untuk menapak setiap petak yang tersedia serta menyesuaikan bentuk petak. Adakalanya pemain diharuskan menggunakan satu kaki ketika menginjak petak dan menggunakan dua kaki ketika menginjak petak-petak tertentu. Jika dilanggar meskipun secara tidak sengaja, pemain akan didiskualifikasi. Diskualifikasi juga berlaku jika pemain menginjak garis-garis petak. Dengan demikian, pemain akan bertukar posisi. Dalam permainan engklek, pemenang ditentukan oleh jumlah petak yang diperoleh pemain. Siapa pun yang mendapatkan petak terbanyak dan tercepat,

dialah pemenangnya. Bermain engklek selain sebagai hiburan anak-anak, juga dapat melatih keseimbangan dan ketangkasan.

5. Lompat tali berputar (yeye)

Lompat tali berputar atau yang bernama semprengan/ yeye merupakan permainan seutas tali karet dipegang oleh 2 orang dan diputar searah jarum jam atau sebaliknya. Permainan ini bisa dimainkan oleh satu orang atau lebih, jika bermain sendiri, kedua ujung karet hendaknya diikat pada tiang. Jika bermain beramai-ramai, dua orang harus memegang karet dari ujung ke ujung. Permainan dimulai dan pemain melompati tali karet yang sudah di putar sesuai aturan yang disepakati dan gilirannya masing-masing. Para pemain yang terkena tali karet saat melompat, dianggap kalah atau harus berhenti dari permainan dan bergantian menjadi penjaga menggantikan penjaga sesuai dengan urutan serta bertugas untuk memutar tali karet.

6. Permainan egrang

Permainan egrang awalnya populer di daerah Jawa Barat. Permainan egrang ini bagian terpenting adalah harus mampu menjaga keseimbangan tubuh dan berlari secepat-cepatnya supaya segera mencapai finish. Tentunya untuk mempunyai kemampuan yang baik membutuhkan latihan yang cukup dan benar. Permainan egrang dapat dilakukan oleh pria dan wanita dengan jumlah pemainnya 2-6 orang. Apabila permainan hanya berupa adu kecepatan (lomba lari), maka diawali dengan berdirinya 3-4 pemain di garis start sambil menaiki bambu masing-masing. Bagi anak-anak yang kurang tinggi atau baru belajar bermain egrang, mereka dapat menaikinya dari tempat yang agak tinggi atau menggunakan tangga kemudian baru berjalan ke arah garis start. Apabila telah siap, orang lain yang tidak ikut bermain akan memberikan aba-aba untuk segera memulai permainan. Mendengar aba-aba itu, para pemain akan berlari menuju garis finish. Pemain yang lebih dahulu mencapai garis finish dinyatakan sebagai pemenangnya.

7. Lempar Boy

Permainan Boy-Boyan adalah permainan tradisional dengan total lima sampai 10 orang. Model permainannya yaitu menyusun lempengan batu, biasanya diambil dari pecahan genting atau porselen yang berukuran relatif kecil. Bolanya bervariasi, bias menggunakan bola kasti atau terbuat dari buntalan kertas yang dilapisi plastik, empuk dan tidak keras, sehingga tidak melukai. Satu orang sebagai penjaga lempengan, yang lainnya kemudian bergantian melempar tumpukan lempengan itu dengan bola sampai roboh semua. Setelah roboh maka penjaga harus mengambil bola dan melemparkannya ke anggota lain yang melempar bola sebelumnya. Yang terkena lemparan bola yang bergantian menjadi penjaga.

8. Panjat Pinang

Panjat Pinang Permainan ini merupakan permainan tradisional seluruh rakyat Indonesia. Permainan ini tidak hanya dilakukan oleh anak usia sekolah, tetapi juga oleh orang dewasa. Batang pinang yang digunakan dalam permainan ini berasal dari pohon pinang yang sudah ditebang. Tinggi batang pinang bisa mencapai lima meter. Batang pinang tersebut dilumuri dengan pelicin. Di puncaknya digantung berbagai hadiah. Hadiah bisa berupa sepeda, pakaian, atau makanan ringan. Selain itu, ada bendera yang ditancapkan tepat di puncak batang pohon pinang tersebut. Batang pinang inilah yang dipanjat para pemain. Permainan ini membutuhkan kerja sama dan kekompakan tim. Satu tim terdiri atas lima sampai enam orang. Mereka berlomba dengan tim lain untuk memanjat batang pinang yang sudah dilumuri pelicin. Tentu saja Panjat Pinang tidak mudah untuk sampai ke atas.

Tahap 3, Kompetisi: Simulasi kompetisi Goara-Goara

Para pemain Goara-goara (Patriot Olahraga) mulai dari start sampai dengan finish harus menempuh berbagai macam tantangan dan rintangan berupa permainan/olahraga tradisional yang sudah dimodifikasi sesuai dengan tahapan posnya masing-masing yang terdiri dari 8 pos. Pos pertama merupakan sebuah pos permulaan atau start dari permainan Goara-goara. Pemilihan jenis permainan atau olahraga tradisional yang akan menjadi pembuka dari olahraga kompetisi ini tentunya memiliki karakteristik yang unik, bagus, menarik, menantang, menghibur dan penuh dengan konsentrasi. Berdasarkan hal tersebut terpilihlah sebuah permainan yang berkombinasi antara gerak, tari dan lagu yang mempesona yaitu Modifikasi Ronggeng Alu. Pos kedua adalah modifikasi permainan balap karung menggunakan helm. Pos ketiga yaitu modifikasi permainan tali bertingkat yang dilakukan secara berurutan dan berkelanjutan mulai dari tingkatan yang paling rendah sampai yang paling tinggi. Pos keempat adalah modifikasi permainan suda munda gunung dengan desain unik. Pos kelima adalah modifikasi permainan tali putar tujuh putaran yang dilakukan secara bertahap dan di setiap tahap bertambah putarannya. Pos ke enam adalah permainan egrang yang hanya mengandalkan keseimbangan dan kecepatannya. Pos ketujuh adalah modifikasi boy-boyan yang dimainkan dengan cara melemparkan bola kearah sasaran dengan tujuan untuk membuka jembatan. Pos kedelapan merupakan pos terakhir yaitu modifikasi panjat bambu di tengah air atau di tengah jaring laba-laba.

Goara-Goara yang terdiri dari beberapa pos yang sudah di desain tersebut harus dilaksanakan secara berurutan dan berkesinambungan sesuai dengan tahapannya, apabila pemain mengalami kegagalan di salah satu pos, maka akan dinyatakan gugur/diskualifikasi. Penentuan pemenang dalam permainan goara-goara ini adalah pemain yang mampu menyelesaikan di semua posnya dengan waktu tercepat dan mendapatkan akumulasi point tertinggi. Berdasarkan keunikan dan kemenarikan dari permainan goara-goara ini, harapannya mampu memikat banyak orang sehingga dapat memajukan sektor pariwisata. Pesona dan keunggulan dari Goara-goara ini, memiliki unsur-unsur seperti; keindahan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, kecermatan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, ketekunan, pantang menyerah dan keberanian. Goara-goara ini bisa dimainkan secara individual maupun beregu yang dikemas dalam sebuah kompetisi yang dimainkan secara bertahap dengan ketentuan dan peraturan yang berbeda. Kompetisi goara-goara ini, diselenggarakan untuk mengenalkan keberagaman olahraga-olahraga tradisional yang sudah dikemas menjadi satu kesatuan yang mempesona, sehingga mampu memberikan daya tarik tersendiri bagi penonton, pengunjung atau wisatawan yang menyaksikannya, harapannya Goara-Goara ini mampu menjadi salah satu motor penggerak sektor pariwisata di Indonesia.

Lapangan Permainan

Dalam menentukan ukuran dan bentuk lapangan tentunya harus memperhitungkan dan mempertimbangkan beberapa hal seperti kebutuhan akan ruang gerak, konsep ruang, intensitas gerak, keamanan dan menyesuaikan dengan karakteristik dari olahraga goara-goara itu sendiri. Goara-goara ini merupakan gabungan dari beberapa olahraga tradisional Indonesia yang berjumlah 8 olahraga tradisional yang di kemas menjadi satu kesatuan yang akan di mainkan secara bertahap dalam satu waktu dengan pola yang sudah ditentukan. Filosofi bentuk dan ukuran lapangan Goara-goara tersebut cukup unik, karena dengan pola lapangan yang khas, yaitu terbentuk dari gabungan huruf G yang saling berhadapan yang mempunyai arti Goara-goara. Dua huruf G yang saling berhadapan tersebut, di satukan oleh 2 huruf S yang saling berhadapan juga, yang mempunyai arti Slamet Santoso. Lapangan Goara-Goara berbentuk lintasan membentuk huruf G yang di hubungkan oleh huruf S dengan Panjang lapangan 120-170 meter yang terbagi mejadi 8

Pos dan untuk tiap-tiap pos bentuk, ukuran dan panjang lintasaanya berbeda-beda, lebih jelasnya bisa kita lihat gambar 1. lapangan goara-goara berikut ini:



Gambar 1. Lapangan Goara-Goara

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan dan kompetisi goara-goara ini dijadwalkan selama 3 hari pada tanggal 25-27 Februari 2025, dengan jumlah peserta sebanyak 100 orang yang terdiri dari 61 peserta guru dan penggiat olahraga dan 39 siswa SMK Se-kabupaten pulang pisau. Kompetisi diselenggarakan dan bertempat di Stadion H.M Sanusi Pulang Pisau.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pelatihan dan kompetisi goara-goara ini, telah terselenggara selama 3 hari pada tanggal 25-27 Februari 2025, dengan jumlah peserta sebanyak 100 orang yang terdiri dari 61 peserta guru dan penggiat olahraga dan 39 siswa SMK Se-kabupaten pulang pisau. Kompetisi diselenggarakan dan bertempat di Stadion H.M Sanusi Pulang Pisau. Serangkaian kegiatan pelatihan dan kompetisi ini di awali dengan registrasi ulang peserta menggunakan barkot yang sudah di siapkan oleh panitia. Sebelum acara pembukaan terdapat seni pertunjukan dan dilanjutkan dengan laporan dari ketua panitia ibu herlina Yulianti, SE., MM dan sambutan dari Kepala Dinas Kebudayaan, Kepemudaan Olahraga dan Pariwisata bapak Drs. Mahaendra.

Berikut petunjuk pelaksanaan permainan goara-goara yang terdiri dari kategori tunggal dan beregu dengan 3 level. Permainan Goara-Goara ini terbagi menjadi 3 Sesi dan setiap sesi terdapat jumlah tantangan yang berbeda sebagai berikut:

- a. Sesi 1 untuk permainan Goara-Goara Versi Sederhana hanya 3 permainan tradisional yaitu dimulai dari:
 - 1) Balap karung,
 - 2) Lompat tali bertahap
 - 3) Lempar Boy
 - 4) Menekan tombol Merah sebagai tanda telah menyelesaikan semua tantangan dan rintangan. Pemenang dalam sesi 1 ini adalah patriot olahraga tradisional Indonesia yang mampu melewati semua rintangan dan memperoleh prestasi 25 besar dengan kecepatan waktu tercepat. Selanjutnya patriot olahraga tradisional berhak melanjutkan ke sesi 2.
- b. Sesi 2 untuk permainan Goara-Goara Versi Medium dengan 5 permainan tradisional yaitu dimulai dari:
 - 1) Balap karung,
 - 2) Lompat tali bertahap

- 3) Suda manda/ Engklek
- 4) Lompat tali berputar dan
- 5) Lempar Boy
- 6) Menekan tombol Merah sebagai tanda telah menyelesaikan semua tantangan dan rintangan. Pemenang dalam sesi 2 ini adalah patriot olahraga tradisional Indonesia yang mampu melewati semua rintangan dan memperoleh prestasi 10 besar dengan kecepatan waktu tercepat. Selanjutnya patriot olahraga tradisional berhak melanjutkan ke sesi 3.
- c. Sesi 3 adalah permainan Goara-Goara Versi lengkap yang terdiri dari 7 permainan tradisional yaitu dimulai dari:
 - 1) Rangku alu.
 - 2) Balap karung
 - 3) Lompat tali bertahap
 - 4) Suda manda/ Engklek
 - 5) Lompat tali berputar,
 - 6) Egrang Bambu
 - 7) Lempar Boy
 - 8) Panjat Bambu (bisa ada/bisa tidak, pada sesi pelatihan dan kompetisi tidak dilaksanakan karena lapangan tidak memungkinkan)
 - 9) Menekan tombol Merah sebagai tanda telah menyelesaikan semua tantangan dan rintangan. Pemenang pertandingan adalah peserta yang mampu melewati semua tantangan dan rintangan mulai dari pos 1 sampai pos 7 dengan waktu tercepat.

Kesimpulan

Pelaksanaan pelatihan dan kompetisi goara-goara yang pertama kali di Kalimantan ini telah berjalan dengan baik dan lancar. Semangat yang tinggi dari para peserta menjadikan permainan goara-goara menjadi lebih hidup dan meriah. Kompetisi goara ini juga di liput oleh TVRI Nasional dan dapat disaksikan melalui link berikut ini: <https://youtu.be/AFc0B3sa2Mc> . Selain media TVRI nasional kegiatan pelatihan ini juga di publikasikan di Borneo News melalui link berikut: <https://www.borneonews.co.id/berita/411319-disbudporapar-dan-utp-surakarta-kerja-sama-sosialisasi-olahraga-tradisional-indonesia> dan <https://www.borneonews.co.id/berita/411290-disbudporapar-pulang-pisau-sosialisasikan-olahraga-tradisional-goara-goara> .

Penyelenggaraan pelatihan dan kompetisi goara- ini telah berdampak terhadap konservasi permainan tradisional di kabupaten Pulang Pisau. Induk organisasi Goara-goara juga sudah mulai dirintis, sehingga setiap tahun siap untuk di selenggarakan pelatihan dan kompetisi Kembali.

Daftar Pustaka

- Anggita, G. M. (2019). Eksistensi Permainan Tradisional sebagai Warisan Budaya Bangsa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p55-59>
- Annisa, A. N. (2019). Luntturnya Kearifan Lokal Permainan Tradisional Pada Siswa Smp Negeri 1 Purwodadi. *Jurnal Ilmu Budaya*, 3(1), 78–82.
- Hakim, A. R., & Santoso, S. (2020). Sepak bola Egrang. *Ejournal.Utp*. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/550>
- Lestari, E., Muslihin, H. Y., & Mulyana, E. H. (2020). Peningkatan Kemampuan Gerak Lokomotor Melalui Permainan Balap Karung Mengambil Bola Di Kelompok B Tk Negeri Pembina Kota Tasikmalaya. *Jurnal Paud Agapedia*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.17509/jpa.v3i1.26662>

- Muslihin, H. Y., Respati, R., Shobihi, I., & Shafira, S. A. (2021). Kajian Historis dan Identifikasi Kepunahan Permainan Tradisional. *Sosial Budaya*, 18(1), 36. <https://doi.org/10.24014/sb.v18i1.11787>
- Pratiwi, A. R. W., Nugrahanta, G. A., & Kurniastuti, I. (2021). Development of Traditional Game Module to Strengthen the Conscience of Children 6-8 Years Old. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 4(1), 9–20. <https://journal.uny.ac.id/index.php/didaktika/article/view/37566>
- Puspitasari, I. P., Rachmawati, Y., Romadona, N. F., & Purnamasari, I. (2021). Bengkulu's Traditional Games for Young Children. *Proceedings of the 5th International Conference on Early Childhood Education (ICECE 2020)*, 538(Icece 2020), 27–32. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210322.007>
- Ria iin Safitri. (2020). Menghidupkan Kembali Permainan Tradisional di Kalangan Anak Gang KazokuCugung Lalang. *Narasi*, 1(1), 1–9.
- Santoso, S. (2024). *Minat Dan Ketertarikan Masyarakat Solo Terhadap Permainan Goara-Goara*. 10(1), 115–123.
- Santoso, S., Imron, F., Hakim, A. R., Sulistyono, J., Muryadi, A. D., Taroreh, B. S., Sosial, F., Universitas, H., & Darma, B. (2024). *Sosialisasi, Pelatihan dan Festival Gabungan Olahraga-Olahraga Tradisional Indonesia*. 5, 565–574.
- Slamet Santoso, Rima Febrianti, Shodiq Hutomono, Muhammad Adimas Hariyanto, D. G. (2024). Inovasi permainan goara-goara berbasis konservasi dan mendukung sports tourism. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(3), 236–245. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/20698>
- Susanti, S., Muslihin, H. Y., & Sumardi, S. (2021). Manfaat Permainan Tradisional Lompat Tali bagi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Paud Agapedia*, 5(1), 80–89. <https://doi.org/10.17509/jpa.v5i1.39690>
- Tanggur, F., Nahak, L., Bulu, V., & Lawa, S. (2021). Pelestarian Permainan Tradisional Di Tengah Pembelajaran Online. *Pengabdian Masyarakat Ilmu Pendidikan*, 1(1), 23–27.
- Yun Nisa Ekawati, N. E. S. N. (2017). Permainan tradisional Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan dasar Anak. *Jurnal Psikologi Jambi*, 2(2), 6. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p55-59>