



## *Analysis of Physical Activity in Atoni Meto Traditional Sports on North Central Timor Regency*

**Rudobertus Talan<sup>1)</sup>, Florianus Aloysius Nay<sup>2)</sup>, Alexius Andiawatir<sup>3)</sup>**

Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

<sup>1,2,3</sup>Universitas San Pedro

Email: <sup>1</sup>[rudobertustalan@gmail.com](mailto:rudobertustalan@gmail.com), <sup>2</sup>[olandnay@unisap.ac.id](mailto:olandnay@unisap.ac.id), <sup>3</sup>[alexiusandiawatir@unisap.ac.id](mailto:alexiusandiawatir@unisap.ac.id)

### **ABSTRACT**

*The purpose of the study was to determine the physical activity and traditional sports of Atoni Meto in North Central Timor Regency. The initial stage of the research method is that researchers develop research instruments that will be used to explore information from sources in depth through direct observation (observation), in-depth interviews, focus grup discussion, and documentation studies to find physical activities and traditional sports Atoni Meto "Mantika" in North Central Timor Regency. In the data analysis process, the research team was based on the Miles and Huberman analysis model: data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing (verification). The results showed that the physical components contained in the traditional Atoni Meto sport in North Central Timor Regency were the values of sportsmanship, endurance, strength, coordination, balance, and accuracy. Some of these sports components can be integrated into the learning process of Physical Education in Sports and Health at the elementary, middle, and high school levels.*

**Keywords:** *Physical Activity, Traditional Sports*

## **Analisis Aktivitas Jasmani dalam Olahraga Tradisional Atoni Meto Kabupaten Timor Tengah Utara**

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui aktivitas jasmani dan olahraga tradisional *Atoni Meto* di Kabupaten Timor Tengah Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Tahap-tahap penelitian adalah peneliti menyusun instrumen penelitian yang akan digunakan untuk menggali informasi dari narasumber secara mendalam melalui pengamatan langsung (observasi), wawancara yang mendalam, *focuss grup discussion* (FGD), serta kajian dokumentasi untuk menemukan aktivitas jasmani dan olahraga tradisional *Atoni Meto* "Manatika" di Kabupaten Timor Tengah Utara. Dalam proses analisis data, tim peneliti berdasarkan pada model analisis Miles dan Huberman yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (*verifikasi*). Hasil penelitian menunjukkan komponen fisik yang terkandung dalam olahraga tradisional *Atoni Meto* Kabupaten Timor Tengah Utara yaitu nilai sportivitas, Daya Tahan (*Endurance*), Kekuatan (*Strenght*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), Ketepatan (*Accuracy*). Beberapa komponen olahraga ini bisa dapat diintergrasikan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada tingkat sekolah dasar, sekolah menengah maupun pada sekolah menengah atas.

**Kata Kunci:** *Aktivitas Jasmani; Olahraga Tradisional*

© 2020 IKIP BUDI UTOMO MALANG

P-ISSN 2613-9421

E-ISSN 2654-8003

Info Artikel

Dikirim : 14 Oktober 2022

Diterima : 09 November 2022

Dipublikasikan : 26 November 2022

✉ Alamat korespondensi: [rudobertustalan@gmail.com](mailto:rudobertustalan@gmail.com)

Universitas San Pedro, Jl. Veteran Fatulu1i No1-3, Kelurahan Kelapa Lima, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, Provinsi NTT, Indonesia

## PENDAHULUAN

Kebudayaan tidak dapat dipisahkan dari manusia dikarenakan manusialah yang menciptakan budaya itu sendiri (Nay, 2018; Putra, 2019). Seiring perkembangan zaman, olahraga tradisional kian jauh ditinggal generasi milenial. Ini juga sebagai intervensi pesatnya perkembangan digital yang tidak dapat diimbangi dengan mobilitas fisik siswa sehingga orang lebih senang menggunakan *game* digital untuk mengekspresikan hobi olahraganya. Lebih daripada itu, pergeseran ini nyatanya menimbulkan berbagai persoalan kompleks yang menimpa siswa, sebut saja masalah fisik yang menyerang anak-anak di usia muda. Bisa kita mulai dari masalah pada kualitas tidur (Matur, Simon, & Ndorang, 2021), obesitas (Mulyaningsih, Susanto, & Susumaningrum, 2020), penurunan indeks masa tubuh (Haeril, 2019), rendahnya pola aktivitas fisik (Ludji Leo, 2020), penurunan kebugaran fisik (Putri & Sundari, 2019), serta yang tidak ketinggalan ialah perilaku agresif fisik seseorang (Safari & Mulya, 2020).

Salah satu isu yang dapat digunakan untuk mempertahankan nilai budaya sekaligus mengatasi persoalan fisik ialah olahraga tradisional. Eksistensi budaya dan keberagaman nilai-nilai luhur kebudayaan yang dimiliki oleh Bangsa Indonesia merupakan sarana dalam membangun karakter warga Negara, yang berkaitan dengan privat dan karakter publik (Yunus, 2016). Olahraga tradisional berasal dari permainan asli rakyat sebagai aset budaya bangsa yang memiliki unsur olah fisik tradisional (Herlambang, 2017), sehingga harus tetap menjadi bagian dari kemajuan peradaban. Olahraga tradisional sebagai tradisi yang memiliki aktivitas fisik, dan memiliki aturan-aturan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Salah satu contohnya nilai-nilai yang terkandung dalam permainan bola *Leunguen Seuneu* yaitu terpeliharanya nilai kebersamaan, nilai solidaritas, maupun sportifitas (Mayaut, Christian R.A.W, 2021).

Setiap daerah memiliki budaya tradisional, misalnya olahraga Tradisional *Atoni Meto* “*Manatika*” dari Kabupaten Timor Tengah Utara (TTU). Olahraga ini sangat unik karena dilakukan dengan saling membelakangi pada saat melakukan tendangan. Masyarakat *Atoni Meto* melakukan olahraga tradisional ini saat ritual pemakaman mayat atau acara rumah adat dan kegiatan adat lainnya. Nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga “*Manatika*” yaitu persaudaraan, sportifitas, yang

dijunjung tinggi karena setelah selesai melakukan pertandingan kedua lawan saling berpelukan dan berjabatangan dengan mengakui kekalahan dan kemenangan lawan. Ada berbagai irama gerakan dan aktivitas jasmani yang muncul dalam olahraga tradisional, sehingga penentuan aktivitas olahraga tradisional yang cermat akan membantu orang untuk meningkatkan aktivitas fisiknya. Seperti penerapan olahraga tradisional mempengaruhi kecepatan lari siswa (Nurjamal, Hidayat, Buhari, & Huda, 2020).

Orang mulai menyadari bahwa olahraga tradisional telah menjadi bagian penting dari kemajuan pembelajaran (Unan, Hamdy, & Hakim, 2015). Misalnya, (Nuriman, Kusmaedi, & Sumardiyanto, 2016) menggunakan permainan bentengan untuk meningkatkan kelincahan, (Ismail, 2019) menggunakan permainan congklak untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh, menggunakan permainan tradisional hadang untuk meningkatkan hasil belajar *sprint* (Muliadi & Jauhar, 2017). Oleh karena itu bisa kita simpulkan bahwa olahraga tradisional berkontribusi secara holistik terhadap peningkatan kualitas jasmani siswa.

### **Olahraga Tradisional *Atoni Meto* Timor Tengah Utara**

Salah satu kebudayaan olahraga tradisional *Atoni Meto* yang berada di kabupaten Timor Tengah Utara yang dalam bahasa dawan dikenal dengan isitilah “*Manatika*”. Kebudayaan lokal suatu masyarakat, sangat erat kaitannya dengan tradisi masyarakat itu sendiri (Liubana & Ibrahim Nenohai, 2021). Olahraga tradisional *Manatika* merupakan kesenian adu tendangan yang dilakukan oleh dua orang pria dewasa dengan posisi saling membelakangi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada beberapa tokoh adat, tokoh masyarakat setempat, mereka menuturkan bahwa awal munculnya *Manatika* berasal dari wilayah Negara Timor Leste (*Ambenu*) pada tahun 1940-an sebelum pergolakan atau Negara Timor Leste berpisah dengan Negara Indonesia. Olahraga tradisional *Atoni Meto* hanya dilakukan di beberapa wilayah di Kabupaten Timor Tengah Utara diantaranya wilayah Kecamatan Naibenu, Kecamatan Bikomi, dan Kecamatan Miomaffo Timur.

Olahraga Tradisional merupakan permainan asli rakyat sebagai aset budaya bangsa yang memiliki unsur olah fisik tradisional (Herlambang, 2017). Selain daripada itu, olahraga tradisional sebagai peninggalan dari budaya yang

mengandung banyak esensi diantaranya nilai pendidikan karena dalam olahraga tradisional memberikan kontribusi seperti rasa senang, gembira pada siswa yang memainkannya (Nasution & Daulay, 2021). Olahraga Tradisional semakin hilang atau memudar karena termakan zaman. Seharusnya di generasi sekarang dapat memperkenalkan olahraga tradisional yang sangat bermanfaat dalam upaya untuk meminimalisir pengguna *game online* atau *gadget* (Alaska & Hakim, 2021). Selain itu olahraga tradisional sarat dengan nilai-nilai budaya karena olahraga tradisional berakar dari budaya (Djolo & Pramono, 2020). Oleh karena itu olahraga tradisional perlu diwariskan dari generasi muda dalam mengisi waktu luang dan juga sebagai dasar bagi masyarakat untuk membela diri ketika ada permasalahan (Nadjamuddin, 2016).

Kegiatan olahraga tradisional di sekolah yang diberikan oleh para guru bidang studi khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini (Azahari, 2016). Sehingga olahraga tradisional sangat cocok digunakan dalam membentuk karakter siswa sejak dini dan lebih dari itu siswa dapat mengetahui beragam budaya yang ada di Indonesia sehingga kebudayaan tidak terancam hilang (Nanda, Sabaruddin, & Sunarno, 2018). Selain dari itu, olahraga tradisional dapat bermanfaat untuk mengembalikan kesegaran fisik, mental, pikiran yang hilang akibat rutinitas yang padat dengan memberikan kepuasan kegembiraan lahir dan batin manusia (Gumantan & Mahfud, 2018). Lebih dari itu olahraga tradisional mengandung unsur motorik dinamis, dengan tempo permainan cepat, memenuhi kriteria *physical fitness* serta memiliki nilai budaya dan tradisi bangsa (Nurjamal et al., 2020). Dengan demikian olahraga tradisional memiliki banyak manfaat kesehatan baik dari aspek fisik maupun dari aspek psikis. Oleh karena itu olahraga tradisional perlu dilestarikan sebagai aset bangsa karena ini merupakan sebuah kekayaan Negara yang harus dirawat dan pelihara.

### **Aktivitas Jasmani dalam olahraga**

Aktivitas jasmani erat kaitannya dengan dunia olahraga. Keseluruhan kegiatan berkaitan dengan jasmani mencerminkan pada kesehatan fisiologi tubuh dalam menyesuaikan dengan pekerjaan yang ditekuni (Fadli, 2015; Siahaan &

Sundhari, 2019). Kesehatan jasmani menjadi *point primer* dalam menunjang segala aktivitas individu. Akan tetapi nilai kebugaran jasmani antara individu yang satu dengan lainnya dapat berbeda. Jasmani mengkaji beberapa aspek yaitu kekuatan, daya otot, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, reaksi, daya lentur, dan ketepatan (Riyanto, 2020). Segala aspek yang telah dipaparkan sebelumnya mempunyai keterkaitan antara satu dengan lainnya. Seperti kekuatan yang erat kaitannya dengan daya otot dan daya tahan (Bandi, 2011), kecepatan bersanding dengan kelincahan, keseimbangan dan koordinasi (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2020), sedangkan reaksi bersanding dengan daya lentur dan ketepatan (Safarina, Athar, & Kahri, 2021). Optimalisasi dalam pemenuhan segala aspek tersebut, memberikan kondisi tubuh yang prima serta kesehatan yang kokoh.

Aktivitas jasmani memberikan “*garansi*” terkait kesehatan individu. Semakin sehat jasmaninya semakin kuat pribadinya. Ini senada dengan istilah Latin klasik “*mensana in corpore sano*” yang berarti di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Pendidikan jasmani juga dapat memberikan pengaruh terhadap psikologi (Dasopang, Mayasari, & Fathurachman, 2018), pendidikan jasmani juga dapat berpengaruh terhadap afektif (Esser, B. R. N., & Susilawati, 2020), dan juga signifikan terhadap perkembangan psikomotorik (Kurniawan, Santoso, & Setiawan, 2020). Pendidikan jasmani juga mampu meningkatkan motivasi belajar peserta didik (Johannes et al., 2020), mempengaruhi pertumbuhan fisik motorik (Gumantan et al., 2020), serta meningkatkan imunitas tubuh sehingga mencegah dari berbagai macam penyakit (Rinaldi, 2021).

Berbagai alternatif dibutuhkan untuk mendekatkan kesehatan jasmani dengan kehidupan masyarakat sehari-hari. Salah satu alternatif untuk melestarikan budaya sekaligus mempertahankan aktivitas jasmani yaitu melalui olahraga tradisional yang dipadankan dengan kesehatan jasmani. Mendekatkan olahraga tradisional dengan kesehatan jasmani terbukti tepat dan efektif (Ismail, 2019; Nuriman et al., 2016). Melalui olahraga tradisional, peserta didik didekatkan untuk dapat berinteraksi dengan tradisi dan adat istiadat dengan tetap mempertahankan kesehatan jasmaninya (Nurjamal et al., 2020; Santoso, Riyanto, & Haris, 2018). Dengan menerapkan olahraga tradisional dapat dijadikan solusi

dalam peningkatan kebugaran tubuh serta berpengaruh signifikan terhadap kualitas kesehatan dari individu tersebut (Unan et al., 2015). Berbagai integrasi olahraga tradisional memberikan dampak untuk memadukan antara proses pembelajaran di sekolah dengan budaya. Selain menarik minat peserta didik akan mempelajari materi yang diberikan, dengan mempelajari budaya semakin memperteguh iman dan meningkatkan relasi antara individu tersebut dengan sejarah maupun tradisi yang dimiliki.

Walaupun ada begitu banyak kontribusi, namun olahraga tradisional yang diintervensikan masih terbatas pada olahraga tradisional dari permainan rakyat. Belum ada satu intervensi khusus dengan menggunakan warisan budaya luhur untuk menilai aktivitas jasmani. Alhasil kontribusi penelitian ini ialah mengeksplorasi nilai-nilai aktivitas jasmani dalam olahraga tradisional *Atoni Meto* sebagai bagian dari upaya melestarikan sekaligus mengonversi gerak jasmaninya ke dalam aktivitas pembelajaran maupun olahraga prestasi.

## **METODE**

Penelitian ini berfokus pada eksplorasi aktivitas jasmani, olahraga tradisional sehingga metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Metode deskriptif merupakan penelitian yang melukiskan, menggambarkan atau memaparkan keadaan objek yang diteliti apa adanya sesuai dengan situasi dan kondisi ketika penelitian tersebut dilakukan Miles & Huberman (Nopiyanto, Raibowo, Sugihartono, & Yarmani, 2020). Selanjutnya peneliti menyusun instrument penelitian yang akan digunakan sebagai pedoman untuk menggali informasi dari narasumber secara mendalam melalui pengamatan langsung (*observasi*), wawancara yang mendalam, *focuss grup discussion* (FGD), dan kajian dokumentasi untuk menemukan aktivitas jasmani dan olahraga tradisional *Atoni Meto* “*Manatika*” di Kabupaten Timor Tengah Utara.

Proses pengumpulan data dengan mengonfirmasi kesediaan informan untuk memberikan informasi, baik melalui observasi langsung, wawancara yang mendalam maupun telaah dokumentasi dari video dan dokumen lainnya. Wawancara hanya digunakan untuk mengonfirmasi efek cedera ataupun efek aktivitas jasmani yang dialami oleh informan. Proses yang dilaksanakan adalah peneliti mewawancarai 14 orang sebagai subjek penelitian antara lain

sebagai berikut: Toko adat sebanyak 5 orang di Kecamatan Miomaafu Timur yang diantaranya dari Desa Taekas, Desa Bokon, Desa Oesena, Desa Femnasi, dan Desa Amol. Sedangkan 7 orang subjek lainnya berasal dari 5 orang atlet olahraga tradisional Atoni Meto diantaranya dari dari 5 desa di kecamatan Miomaffo Timur yaitu: Desa Bokon, Desa Taekas, Desa Oesena, Desa Amol, Desa Fatusene serta 1 wasit dari Kecamatan Bikomi dan 1 orang budayawan TTU. Proses wawancara disesuaikan dengan kondisi dan kesepakatan bersama yang dibangun oleh peneliti dan narasumber untuk menentukan waktu dan tempat sehingga data yang diberikan akurat dan terpercaya.

Wawancara mendalam lebih difokuskan pada aktivitas fisik meliputi: Persiapan ritual awal sebelum keberlangsungan aktivitas jasmani, proses pelaksanaan, dan setelah kegiatan olahraga tradisional *Atoni Meto* serta nilai-nilai budaya yang terkandung di dalamnya. Jawaban-jawaban atas pertanyaan yang diberikan dapat dirangkum oleh peneliti berdasarkan pengalaman, pandangan, kenyataan atau realita yang dialami oleh para nara sumber. Para tokoh adat menggambarkan tentang rangkaian kegiatan ritual adat, para atlet menggambarkan tentang proses olahraga tradisional yang dipertandingkan dan wasit menggambarkan tentang regulasi pertandingan serta budayawan memberikan pandangan terkait perkembangan budaya di Kabupaten Timor Tengah Utara. Adapun tahapan-tahapan analisis data menurut Miles dan Huberman, (Nopiyanto et al., 2020) diantaranya dengan tahapan reduksi data dimana data observasi olahraga tradisional, transkrip wawancara maupun telaah dokumentasi yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan penyederhanaan, penggolongan, dan membuang yang tidak perlu data sedemikian rupa sehingga data tersebut dapat menghasilkan informasi yang bermakna dan memudahkan dalam penarikan kesimpulan. Pada **penyajian data**, data disusun secara sistematis dan mudah dipahami, sehingga memberikan kemungkinan menghasilkan kesimpulan. Bentuk penyajian data kualitatif berupa teks naratif (berbentuk catatan lapangan), matriks, grafik, jaringan ataupun bagan. Melalui penyajian data tersebut, maka nantinya data akan terorganisasikan dan tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami. **Penarikan kesimpulan** berdasarkan pada hasil reduksi data, sehingga tetap mengacu pada

tujuan analisis yang ingin dicapai. Tahap ini bertujuan untuk menemukan makna dari data yang dikumpulkan dengan mencari hubungan, persamaan, atau perbedaan untuk menggali aktivitas jasmani dan olahraga tradisional *Atoni Meto* masyarakat TTU Nusa Tenggara Timur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Persiapan Sebelum Dilakukan Olahraga Tradisional *Manatika*

Adapun transkrip wawancara antara peneliti dengan narasumber sebagai berikut:

*P: Bagaimana proses persiapan sebelum dilakukan olahraga manatika (persiapan, busana, ritus alat dan bahan) ?*

*N1 (Atlet): Mempersiapkan diri secara psikis (mental) maupun mempersiapkan diri secara fisik, selanjutnya atlet atau orang yang bertanding berdoa menggunakan bahasa dawan atoni meto untuk meminta restu dan kekuatan dari para leluhur (alam semesta) dan busana yang digunakan dalam pertandingan adalah kain adat timor (beti) dengan tidak menggunakan baju, dan kain adat timor (beti) ini dilingkar pada bagian selengkangan paha (Bakal/Fikal) dengan tujuan untuk menjaga kemaluan agar terhindar dari tendangan lawan.*

*N2 (wasit): Memberikan kesempatan kepada atlet atau orang yang bertanding untuk mempersiapkan diri diantaranya: berdoa menggunakan bahasa dawan atoni meto untuk meminta restu dan kekuatan dari para leluhur (alam semesta) serta menginformasikan kepada para atlet untuk menggunakan kain adat timor (beti) untuk digunakan dalam pertandingan.*

*N3 (Budayawan): Tahapan awal proses olahraga tradisional manatika ini kemudian dilakukan kesepakatan bersama antara pihak yang satu dengan yang lain, dan setelah mereka sepakat unruk bertanding maka mereka akan melihat keseimbangan fisik antara kedua atlet atau kesepakatan bersama. Menggunakan kain adat (Beti) dan tidak menggunakan baju. Tidak ada alat yang digunakan dalam pertandingan ini seperti alas tangan atau alas gifi dan lain sebagainya. Setelah itu berdoa menggunakan bahasa dawan atoni meto untuk meminta restu dan kekuatan dari para leluhur (alam semesta).*

Berdasarkan uraian transkrip diatas diketahui bahwa masyarakat zaman dahulu (*Atoni Meto*) masih menganut sistem kepercayaan animisme yaitu percaya terhadap para leluhur atau alam semesta sehingga sebelum bertanding atau melakukan pertandingan olahraga tradisional *manatika* ini masih adanya ritus atau adat istiadat. Pandangan hidup atau pandangan dunia masyarakat adat *Atoni Pah Meto* sangat berkaitan dengan orientasi budaya yang mereka anut berdasarkan sistem kepercayaan mereka terhadap hal-hal seperti Tuhan, kemanusiaan, alam, alam semesta, dan masalah- masalah filosofis yang berkaitan dengan keberadaan masyarakat adat *Atoni Pah Meto* itu sendiri (Tari, 2021).

### **Proses pelaksanaan Kegiatan *Manatika***

Adapun transkrip wawancara antara peneliti dengan narasumber sebagai berikut:

*P: Bagaimana proses atau tahapan kegiatan olahraga tradisional manatika, dan bagaimana makna yang terkandung didalam olahraga tradisional ?*

*N1 (atlet): Melakukan pemanasan terlebih dahulu, setelah itu kedua atlet mempersiapkan diri dan bersedia maka kedua atlet maju dengan bersalaman dan memulai dengan pertandingan. Kedua atlet dengan posisi saling membelakangi (*Tatik Koet*) dan melakukan tendangan kearah lawan (*Tmatik*), serta sasaran tendangan pada olahraga tradisional manatika ini adalah pada bagian bagian paha dan betis. Makna yang terkandung didalam olahraga tradisional manatika ini adalah nilai kekeluargaan dengan tidak bemusuhan*

*N2 (Wasit): Memperhatikan setiap gerakan ataupun tendangan atlet sehingga memberikan penilaian juga dilakukan secara obyektif sesuai dengan hasil yang ada pada pertandingan dengan tetap menjunjung tinggi asas atau nilai sportivitas dan setiap ronde atau babak terdiri dari durasi tiga menit.*

*N3 (Budayawan): Olahraga tradisional memiliki makna saling membelakangi dan kalua dilakukan berhadapan maka itu menunjukkan permusuhan tetapi kita membelakangi karena itu hanya sebatas dibelakang. Olahraga tradisional ini bukan bagian untuk kita tonjolkan untuk kemudian kita saling memusuhi yang dimana satu merasa diri menang dan satu merasa diri kalah itu kemudian tidak dibawah dalam hati.*

Berdasarkan uraian transkrip diatas diketahui bahwa, olahraga ini sangat menjunjung tinggi nilai sportivitas dikarenakan tidak ada aturan baku yang kemudian mengatur soal olahraga tradisional ini (*Manatika*). Olahraga ini lebih familiar untuk para pria yaitu sebagai bentuk ungkapan hati yang ikhlas dan nilai sportivitas yang sangat tinggi dengan sangat menjunjung tinggi nilai persaudaraan (*Pisi Manikin*). Nilai-nilai budaya yang sangat luhur tersebut saling terkait dan saling menopang dalam ikut membentuk karakter budaya masyarakat adat *Atoni Pah Meto* (Tari, 2021). Diketahui pula bahwa nilai budaya yang tidak luntur dalam olahraga tradisional ini adalah tetap mengedapkan nilai kekeluargaan sebagai ole tata yang dibaluti dengan nilai sportivitas.



Gambar 1. Olahraga *Manatika*

### **Proses Pasca Pelaksanaan Kegiatan Olahraga Tradisional Manatika**

Adapun transkrip wawancara antara peneliti dengan narasumber sebagai berikut:

*P: Bagaimana pasca pelaksanaan kegiatan olahraga tradisional manatika?*

*N 1 (atlet):Kedua peserta atau atlet manatika saling jabatangan (Mana Nim) dan berpelukan (Tmanek) sebagai bentuk sportivitas, dikarenakan selama pertandingan terjadi dinamika atau tensi sangat tinggi pada saat olahraga tradisional manatika berlangsung. Setelah itu juga masing-masing mengakui kelebihan dan kekurangan lawan dengan saling berpelukan dan berjabatangan.*

*N2 (Wasit):Memanggil kedua peserta atau atlet manatika untuk berjabatangan (Mana Nim) dan berpelukan (Tmanek) sebagai bentuk sportivitas. Setelah*

*itu juga memberikan masukan kepada para atlet untuk tetap berjuang pada pertandingan selanjutnya.*

*N3 (Budayawan): Dalam melakukan olahraga tradisional mantika ini memiliki hubungan emosional yang sangat kuat atau akrab yaitu pada saat usai menghibur orang yang menonton, setelah itu kedua atlet yang bertanding ini akan minum sopi bersama (tiun tua) dan makan sirih bersama ( tmaloe) sebagai symbol bahwa tidak ada permusuhan dalam olahraga tradisional ini, sangat berbeda dengan olahraga lain yang kemudian ada korban setelah pertandingan.*

Berdasarkan uraian transkrip diatas diketahui bahwa proses setelah kegiatan olahraga tradisional manatika selesai yaitu: Seluruh kebudayaan *atoni meto* yang berkaiatan dengan nilai saling memiliki satu dengan yang lain kemudian dibaluti dengan rasa kasih sayang yang dalam bahasa adat timor ( *Ija Au Aok Bian*) atau cara pandang *atoni meto*. Adanya rasa saling menyapa secara simbolis dengan makan siri pinang (*puah manus*) bersama sebagai simbol saling menerima satu sama lain yang dalam bahasa dawan timor TTU (*Maloet*). Pemaknaan Olahraga tradisional *Manatika* adalah satu-satunya olahraga di TTU yang kian hilang. Oleh karena itu olahraga yang sangat kekhasan dengan budaya ini harus tetap dilestarikan dan dikembangkan di tingkat lokal, nasional bahkan internasional.



Gambar 2. Pasca Olahraga *Manatika*

### **Pembahasan**

Olahraga tradisional *Atoni Meto* Kabupaten Timor Tengah Utara merupakan olahraga yang berada di wilayah pulau Timor bagian tengah yang berasal dari

para leluhur atau warisan nenek moyang bangsa yang dimana olahraga tersebut sangat familiar di beberapa wilayah kabupaten Timor Tengah Utara yaitu pada wilayah bagian Miomaffo, Bikomi dan wilayah Ambenu.

Pemaknaan Olahraga tradisional *Atoni Meto* Kabupaten Timor Tengah Utara adalah satu-satunya olahraga di wilayah pulau Timor yang kian hilang. Oleh karena itu olahraga ini sangat memiliki kekhasan budaya yang harus tetap dilestarikan dan dikembangkan di tingkat lokal, nasional bahkan internasional. Olahraga ini lebih familiar untuk para pria yaitu sebagai bentuk ungkapan hati yang ikhlas dan nilai sportivitas yang sangat tinggi dengan sangat menjunjung tinggi nilai persaudaraan (*Pisi Manikin*). Olahraga adu tendangan yang dilakukan dengan saling membelakangi memiliki makna filosofi yaitu segala macam urusan diselesaikan dibelakang (*Nabala Koten*) dan salah satu atlet merasa diri menang dan kalah itu tidak dibawah dalam hati atau pendam dan selalu dibaluti dengan rasa sayang (*Naela au aok bian*).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan, maka olahraga tradisional *Atoni Meto* kabupaten Timor Tengah Utara ini selain mengedepankan nilai sportivitas dan persaudaraan, juga memiliki komponen kebugaran aktivitas jasmani seperti:

### **1. Daya Tahan (*Endurance*)**

Seorang atlet olahraga tradisional *Atoni Meto* memiliki kemampuan daya tahan yang sangat baik sehingga mampu bertahan selama pertandingan berlangsung serta menjaga stamina maupun pernapasan secara efektif dan efisien. Sejalan dengan penelitian (Bandi, 2011; Gumantan et al., 2020) yang mengungkapkan atlet yang sudah menekuni bidangnya hingga dianggap profesional, mempunyai daya tahan serta stamina yang baik dikarenakan pola serta kebiasaan yang dimiliki.

### **2. Kekuatan (*Strenght*)**

Kekuatan sangat dibutuhkan seorang atlet olahraga tradisional *Atoni Meto* yang dimana atlet atau orang yang bertanding harus memiliki kekuatan otot kaki bertahan yang baik dari serangan lawan.

### **3. Koordinasi (*Coordination*)**

Seorang atlet olahraga tradisional *Atoni Meto* memiliki koordinasi yang baik

untuk mengintegrasikan antara koordinasi mata dan kaki sehingga dapat menghindari serangan atau tendangan dari lawan.

#### **4. Keseimbangan (*Balance*)**

Dalam melakukan olahraga tradisional *Atoni Meto* seorang atlet *manatika* harus memiliki keseimbangan yang baik karena keseimbangan sangat dibutuhkan ketika seorang atlet melakukan serangan atau tendangan maupun dalam bertahan.

#### **5. Ketepatan (*Accuracy*)**

Seorang atlet juga harus memiliki kemampuan akurasi tendangan yang baik dan benar sehingga dalam melakukan tendangan atau serangan bisa tepat pada sasaran (paha) atau terarah pada sasaran yang akan dituju.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, adapun komponen fisik yang terkandung dalam olahraga tradisional *atoni meto* Kabupaten Timor Tengah Utara seperti nilai sportivitas, Daya Tahan (*Endurance*), Kekuatan (*Strenght*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), Ketepatan (*Accuracy*). Beberapa komponen olahraga ini bisa dapat diintegrasikan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada tingkat sekolah dasar, sekolah menengah maupun pada sekolah menengah atas. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani pada olahraga tradisional *atoni meto* Kabupaten Timor Tengah utara yang paling dominan adalah nilai sportivitas, daya tahan, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Riset dan Teknologi yang telah mendanai penelitian serta kepada Pemerintah Kabupaten, Pemerintah Desa dan Masyarakat Timor Tengah Utara yang telah memberikan sumbangsih dalam menyelesaikan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga kepada Universitas San Pedro Kupang sebagai lembaga peneliti mengabdikan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alaska, A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Olahraga Tradisional Lompat Tali dan Engklek Sebagai Peningkat Kebugaran Tubuh di Era New Normal ( Studi Literatur ). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 141–150.
- Azahari, Abd. R. (2016). Pengembangan Model Revitalisasi Olahraga Tradisional Menjadi Sport for All Pada Masyarakat Suku Dayak Dari Perspektif Fenomenologi. *Konstruktivisme: Jurnal Pendidikan & Pembelajaran*, 8(2), 101–116. <https://doi.org/10.30957/konstruk.v8i2.43>
- Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak melalui Aktivitas Bermain dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan JASmani Indonesia*, 8(April), 1–9. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jpji.v8i1.3477>
- Dasopang, H. B., Mayasari, W., & Fathurachman. (2018). Faktor Keseimbangan Statis Tubuh , Kecepatan dan Kelincahan Gerak pada Anak Sekolah Dasar Usia 6 Sampai 9 Tahun dengan Flatfoot. *Jsk*, 4, 58–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jsk.v4i2.20671>
- Djolo, C. C., & Pramono, M. (2020). ANALISIS PERALATAN PERMAINAN RAKYAT DAN OLAHRAGA TRADISIONAL ( STUDI KASUS DI MUSEUM NEGERI MPU TANTULAR ). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(03), 9–24.
- Esser, B. R. N., & Susilawati, I. (2020). Pengaruh Latihan Shoulder Press Terhadap Ketepatan Lob Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Putra Smpn 1 Labuapi. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(1), 1–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/gjpok.v7i1.3372>
- Fadli, Z. (2015). Membentuk Karakter Anak dengan Olahraga Tradisional. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 49–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v14i2.6114>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 Dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola Ke Arah Gawang. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport.v2i1.503>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8719(2006), 196–205. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v19i2.21828>

- Haeril. (2019). Indeks Massa Tubuh Anak Yang Aktif Bermain Game Online dan Anak Yang Tidak Aktif Bermain Game Online. *Jendela Olahraga*, 4(2), 44. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3869>
- Herlambang, T. (2017). Seminar Nasional KeIndonesiaan II Tahun. *Universitas PGRI Semarang*, 1(1), 346–353.
- Ismail, A. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Permainan Tradisional Siswa Kelas Xii Ipa 3 Sma Negeri 13 Makassar. *Exercise : Journal of Physical Education and Sport*, 1(2), 86–95.
- Johannes, M., Louk, H., Neolaka, E. S., Runesi, S., Keguruan, F., Cendana, U. N., & Indonesia, N. T. T. (2020). the Effect of Audio Visual Media on Cognitive Affective Development and Student Psychothors in Futsal Game Learning. *JPEHSS (Journal of Physical Education Health And Sport Sciences*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.35508/jpehss.v1i1.2425>
- Kurniawan, F., Santoso, D. A., & Setiawan, W. (2020). Analisis Psikologi terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola. *JPJ (Jurnal Pendidikan Jasmani)*, 1(2), 47–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.126>
- Liubana, M. M. J., & Ibrahim Nenohai. (2021). Unsur Kearifan Lokal Masyarakat Atoni Pah Meto dalam Legenda Oepunu. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra*, 7(2), 449–461. <https://doi.org/10.30605/onoma.v7i2.1287>
- Ludji Leo, D. R. (2020). Intensitas Bermain Game Online Terhadap Pola Aktivitas Fisik Siswa Smp Advent Menia, Kabupaten Sabu, Rai Jua, Ntt. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 6(1), 72–80. <https://doi.org/10.35974/jsk.v6i1.2366>
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 14 Padang Tahun 2020*. 6(10), 55–66.
- Mayaut, Christian R.A.W. (2021). Kajian Hukum Internasional terhadap Penyelesaian Sengketa Wilayah Perbatasan Indonesia-Timor Leste. *Lex Privatum*, IX(3), 140–150.
- Muliadi, & Jauhar, S. (2017). Penerapan Pendekatan Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat ( Sprint ) Siswa Kelas V SD. *JIKAP PGSD*, 5(3), 553–564. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26858/jkp.v5i3.23362>

- Mulyaningsih, A. R., Susanto, T., & Susumaningrum, L. A. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kegemukan Pada Remaja Di Wilayah Jember. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 43(1), 11–20.
- Nadjamuddin, A. (2016). Membangun Karakter Anak Lewat Permainan Tradisional Daerah Gorontalo. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 74–79.
- Nanda, P., Sabaruddin, Y., & Sunarno. (2018). Olahraga Tradisional Silek Tuo pada Masyarakat Minangkabau. *Prosiding, Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan*, (September), 442–447.
- Nasution, A. F., & Daulay, D. E. (2021). Sosialisasi Kegiatan Permainan Rakyat Dan Olahraga Tradisional Disekolah SMP Asy Syafi'iyah Internasional Medan. *Journal Liaison Academia and ...*, 1(1), 68–81.
- Nay, F. A. (2018). Aspek Etnomatematika pada Budaya Penangkapan Ikan Paus Masyarakat Lamalera Kabupaten Lembata Nusa Tenggara Timur. *Prosiding Seminar Nasional Etnomatnesia*, 356–365. Yogyakarta.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90–100. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.13008>
- Nuriman, R., Kusmaedi, N., & Sumardiyanto. (2016). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebenangan terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1550>
- Nurjamal, Hidayat, M. T., Buhari, M. R., & Huda, M. S. (2020). Pengaruh Aktivitas Olahraga Tradisional Terhadap Kecepatan Lari 40 Meter Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 029 Loa Janan. *Kinestetik*, 4(1), 73–78. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10412>
- Putra, E. S. I. (2019). TRADISI PACU JALUR MASYARAKAT RANTAU KUANTAN. *Jurnal Olahraga Indragiri (JOI)*, 4(1), 27–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.32520/joi.v4i1>
- Putri, N. P. A. W., & Sundari, L. P. R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Bermain Game Online dengan Kebugaran Fisik pada Remaja SMP Di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 7.
- Rinaldi, I. R. (2021). Pengaruh Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada Mata Pelajaran PENJAS terhadap Hasil Belajar Psikomotor Siswa Kelas 1A di

- SDIT Adzkia Kota Sukabumi Tahun Ajaran 2020/2021. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 81–87.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4298>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jpoe*, 2(1), 117–126.  
<https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Safari, G., & Mulya, M. (2020). Hubungan Bermain Game Online dengan Perilaku Agresif Pada Anak Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar. *Healthy Journal*, VIII(2), 29–38.
- Safarina, R., Athar, & Kahri, M. (2021). KESEHATAN ANAK USIA 10-12 TAHUN DI KAMPUNG HIJAU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(3), 112–117.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.20527/mpj.v2i3.1057>
- Santoso, H., Riyanto, P., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Tutor Sebaya (Peer Taeching) Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa. *Biormatika*, 4(02), 68–80.
- Siahaan, J. M., & Sundhari. (2019). *Studi Pemanfaatan Huma Betang Tumbang Manggu Sebagai Sumber Pembelajaran Olahraga Tradisional di Kalimantan Tengah*. 2(2), 1–10.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v2i2.2476>
- Tari, E. (2021). Tinjauan Teologis tentang Tanah menurut Kehidupan Atoni Pah Meto. *EPIGRAPHE: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kristiani*, 5(2), 211–220.
- Unan, Hamdy, R., & Hakim, A. F. (2015). Upaya Meningkatkan Aktivitas Berolahraga Melalui Permainan Tradisional Punek Pukak Pada Siswa Kelas Vii B Smp Negeri 1 Belimbing Hulu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1), 30–40.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.46368/jpkr.v2i1.66>
- Yunus, R. (2016). Transformasi Nilai-Nilai Budaya Lokal Sebagai Upaya Pembangunan Karakter Bangsa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 13(1).  
<https://doi.org/10.17509/jpp.v13i1.3508>