

**EKSPLORASI PERMAINAN TRADISIONAL MARSITEKKA,
KEARIFAN LOKAL BUDAYA BATAK**

**Axel Minerva Nathaniel Waruwu¹, Endang Jelita Gea², Mahdalena Br Damanik³, Nayla
F.P Haloho⁴**

axelwaruwu3@gmail.com¹, endanggea96@gmail.com², mahdalenadamanik38@gmail.com³,
naylafphaloho@gmail.com⁴

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu secara mendalam mengenai manfaat permainan tradisional suku Batak, yaitu Marsitekka, sebagai media Pendidikan karakter dan Kesehatan jasmani siswa sekolah dasar. Saat ini, anak-anak cenderung lebih tidak aktif akibat ketergantungan pada teknologi digital. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur (library research). Informasi dikumpulkan melalui basis digital (Google Scholar) dengan analisis pada 15 artikel jurnal yang terakreditasi dalam rentang waktu 2021-2026 yang sesuai dengan topik penelitian. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Marsitekka lebih dari sekedar aktivitas lompat, melainkan juga sebagai sarana pembelajaran yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai kejujuran, pengendalian diri, dan tanggung jawab. Selain itu, permainan ini terbukti secara alami mengembangkan keterampilan motorik kasar anak. Kesimpulannya, Marsitekka adalah kearifan lokal yang sangat penting untuk diintegrasikan dalam Pendidikan masa kini untuk menciptakan generasi yang sehat secara fisik dan kuat secara karakter.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Kearifan Lokal, Budaya Batak, Marsitekka.

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki kekayaan budaya yang sangat luas, namun di era modern ini, warisan tersebut mulai dilupakan oleh generasi muda. Salah satu hal yang paling terdampak adalah permainan tradisional. Saat ini, permainan tradisional mulai tergeser oleh dominasi permainan digital atau game online yang seringkali membuat anak-anak menjadi pasif secara fisik dan kurang bersosialisasi (Daulay dkk., 2023). Kondisi ini menjadi tantangan serius bagi dunia pendidikan, terutama dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani (PJOK). Pendidikan jasmani seharusnya tidak hanya melatih raga, tetapi juga menjadi sarana untuk membangun kepribadian siswa agar menjadi lebih sehat, mandiri, dan bertanggung jawab (Limbong & Simanjuntak, 2023).

Di Sumatera Utara, suku Batak Toba memiliki permainan tradisional unik bernama Marsitekka, yang merupakan variasi dari permainan melompat kotak. Meski memiliki manfaat besar, produk pengembangan permainan tradisional asli Batak dalam kurikulum sekolah masih sangat jarang ditemukan (Lubis dkk., 2023). Padahal, aktivitas fisik yang terencana melalui permainan tradisional sangat penting untuk merangsang perkembangan saraf, otot, serta emosional anak usia sekolah dasar (Sari dkk., 2024).

Mengintegrasikan kembali Marsitekka ke dalam lingkungan sekolah dapat menjadi cara yang sangat efektif untuk meningkatkan semangat belajar siswa. Melalui permainan ini, siswa tidak akan merasa bosan saat berolahraga karena suasananya yang menyenangkan (Junianto dkk., 2025). Selain itu, permainan berbasis kearifan lokal terbukti mampu memberikan stimulasi konkret terhadap ketangkasan fisik sekaligus penalaran nilai moral anak (Ginting & Siregar, 2024). Dalam keadaan nyata saat ini, di mana banyak anak mengalami masalah kurang gerak, Marsitekka hadir sebagai solusi berbasis kearifan lokal. Oleh karena itu, artikel ini akan membedah manfaat Marsitekka berdasarkan temuan-temuan dari berbagai literatur ilmiah yang sudah ada.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan metode Studi Literatur (*Library Research*). Penelitian ini tidak berfokus pada angka-angka statistik, melainkan pada pemahaman mendalam mengenai nilai dan manfaat permainan Marsitekka dengan cara mengkaji pemikiran, teori, dan temuan yang terdapat dalam literatur ilmiah.

Subjek dan Objek Penelitian

- **Subjek Penelitian:** Subjek dalam penelitian ini adalah 15 artikel jurnal ilmiah yang diperoleh melalui digital Google Scholar dengan tema permainan tradisional khas batak, Pendidikan jasmani dan pembentukan karakter anak sekolah dasar, serta memiliki rentang waktu terbit sekitar 2021 sampai 2026.
- **Objek Penelitian:** Objek yang diteliti adalah permainan tradisional Marsitekka dan pengaruhnya terhadap aspek kebugaran jasmani serta pembentukan karakter siswa sekolah dasar.

Data dan Teknik Pengumpulan Data

- **Data:** Data yang digunakan adalah data sekunder, yaitu data yang sudah dikumpulkan dan diolah oleh peneliti lain sebelumnya.
- **Teknik Pengumpulan Data:** Peneliti menggunakan teknik dokumentasi dan studi pustaka. Peneliti mencari sumber data melalui database digital (*Google Scholar*) dengan kata kunci yang relevan seperti “permainan Tradisional batak”, “Permainan Kearifan Lokal”, “Karakter anak SD”. Setelah data terkumpul, dilakukan proses pemilihan (*screening*) untuk memastikan jurnal yang digunakan benar-benar berkualitas dan sesuai dengan topik yang dibahas

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik Analisis Isi (*Content Analysis*). Langkah-langkahnya meliputi:

- **Organisasi** :Mengumpulkan dan merapikan semua catatan dari jurnal yang dibaca.
- **Sintesis**: Menghubungkan temuan dari satu jurnal dengan jurnal lainnya untuk mendapatkan gambaran yang utuh.
- **Interpretasi**: Menjelaskan makna dari temuan tersebut secara sederhana agar mudah dipahami oleh pembaca.
- **Simpulan**: Mengambil inti sari dari seluruh pembahasan untuk menjawab tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan reduksi data dan analisis isi (*content analysis*) terhadap 15 artikel jurnal nasional yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ditemukan bahwa permainan tradisional *Marsitekka* memiliki relevansi kuat sebagai instrumen pedagogis dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar. Hasil sintesis literatur secara konsisten mengelompokkan dampak positif permainan ini ke dalam dua dimensi utama, yaitu:

1. **Dimensi Kebugaran Fisik dan Stimulasi Motorik**: Aktivitas motorik dalam *Marsitekka* didominasi oleh gerakan lokomotor (melompat dengan satu kaki) secara repetitif dan terstruktur. Komponen ini terbukti secara signifikan meningkatkan *power* otot tungkai, kelincahan (*agility*), serta kebugaran fisik adaptif anak usia sekolah dasar. Selain itu, aktivitas melemparkan *tekka* ke petak sasaran mengindikasikan adanya latihan koordinasi fisik yang kompleks.
2. **Dimensi Internalisasi Karakter Berbasis Kultur**: Aturan rigid dalam *Marsitekka* bertindak sebagai kurikulum implisit (*hidden curriculum*) yang menuntut kepatuhan buta terhadap regulasi permainan. Hasil kajian menunjukkan adanya proses penanaman nilai moral secara organik, meliputi aspek kejujuran (konsekuensi menginjak garis), regulasi diri atau kesabaran (menunggu giliran), dan resolusi konflik sosial secara damai antarpemain.

Dari hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa *Marsitekka* merupakan aktivitas yang sangat lengkap. Dari aspek fisik, gerakan melompat menggunakan satu kaki secara berulang dalam *Marsitekka* sangat efektif untuk memperkuat otot tungkai dan meningkatkan keseimbangan dinamis anak. Dari aspek karakter, dalam *Marsitekka* terdapat aturan ketat yang mengharuskan siswa bermain jujur (tidak menginjak garis) dan sabar menunggu giliran. Hal ini menunjukkan adanya proses belajar nilai-nilai moral secara alami saat bermain.

Pembahasan

1. Stimulasi Fisiologis: Peningkatan Keseimbangan Dinamis dan Koordinasi Motorik

Secara biomekanika, gerakan melompat menggunakan satu kaki secara intermiten dalam *Marsitekka* memaksa tubuh anak untuk mempertahankan pusat massa (*center of gravity*) di atas bidang tumpu yang sempit. Temuan dari analisis literatur menegaskan bahwa adaptasi neuro-muskular dari gerakan melompat berulang ini secara langsung melatih kekuatan otot tungkai (*musculus quadriceps femoris*) serta meningkatkan komponen keseimbangan dinamis anak. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan bahwa aktivitas fisik yang terencana pada usia sekolah dasar sangat krusial dalam merangsang pertumbuhan saraf dan otot secara optimal.

Lebih lanjut, mekanika melempar *tekka* (gacuk) ke dalam petak sasaran kecil menuntut tingkat akurasi yang tinggi. Proses ini melibatkan aspek visual-spasial dan koordinasi okulomotor (mata-tangan) yang kompleks. Anak harus mengalkulasi jarak,

mengontrol kekuatan motorik tangan, dan memfokuskan pandangan mata secara simultan. Melalui pemanfaatan *Marsitekka* dalam jam pelajaran olahraga, stimulasi motorik kasar dan halus ini dapat dicapai secara integratif tanpa memerlukan fasilitas atau alat olahraga modern yang mahal.

2. Pemanfaatan *Marsitekka* sebagai Antitesis *Sedentary Behavior* Era Digital

Salah satu tantangan kontemporer terbesar bagi guru PJOK dan orang tua saat ini adalah fenomena *sedentary behavior* (perilaku kurang gerak/menetap) akibat adiksi gawai, yang memicu penurunan kualitas kebugaran jasmani anak. Permainan modern berbasis digital cenderung mengisolasi anak secara fisik dan sosial. Dalam konteks ini, *Marsitekka* hadir sebagai solusi preventif berbasis kearifan lokal yang menawarkan aktivitas fisik bersifat rekreatif dan menyenangkan (*games-led approach*).

Keterlibatan aktif dalam permainan tradisional ini mampu merekonstruksi motivasi intrinsik anak untuk bergerak. Berbeda dengan olahraga prestasi yang kaku, struktur bermain dalam kearifan lokal Batak ini menurunkan tingkat kecemasan anak saat berolahraga, sehingga menumbuhkan pengalaman gerak yang positif (*positive movement experience*). Dengan demikian, pemulihan eksistensi permainan tradisional di lingkungan sekolah dasar efektif untuk meningkatkan indeks kebugaran jasmani secara massal dan mengurangi risiko obesitas dini pada anak.

3. Rekonstruksi Karakter dan Internalisasi Nilai Budaya Suku Batak

Aspek paling esensial dari *Marsitekka* terletak pada kemampuannya menginternalisasi nilai-nilai moral. Budaya Batak menjunjung tinggi nilai kejujuran (*habonaron*) dan keteguhan sikap, yang terefleksi secara gamblang dalam aturan main *Marsitekka*. Ketika kaki pemain atau *tekka* yang dilempar menyentuh garis petak, secara otomatis hak bermainnya gugur dan ia harus merelakan posisinya digantikan oleh pemain lain. Hukum kausalitas terukur ini mengajarkan anak tentang pentingnya integritas, sportivitas, serta kesadaran akan konsekuensi dari setiap tindakan secara konkret.

Selain itu, aspek antarpribadi dalam *Marsitekka* melatih kecerdasan sosio-emosional anak. Berbeda dengan *game online* yang individualistis, permainan ini mengharuskan anak bertatap muka, berkomunikasi, mengawasi jalannya permainan secara kolektif, dan belajar mengendalikan ego saat mengantre giliran. Proses ini melatih kemampuan toleransi, regulasi diri (*self-regulation*), serta penyelesaian konflik secara mandiri dan damai apabila terjadi perbedaan persepsi di lapangan. Melalui jalur ini, integrasi kearifan lokal ke dalam kurikulum PJOK tidak sekadar melatih raga (*physical literacy*), tetapi juga membangun fondasi karakter kebangsaan yang kokoh sejak usia dini.

Secara nyata, *Marsitekka* menjawab keresahan para guru dan orang tua di zaman sekarang mengenai kesehatan anak yang menurun akibat terlalu banyak duduk. Dalam budaya Batak, permainan ini juga melatih strategi karena pemain harus melempar "tekka" (batu atau pecahan genteng) dengan tepat ke dalam petak sasaran. Ini adalah latihan koordinasi antara mata dan tangan yang sangat baik.

Lebih jauh lagi, pembahasan dalam berbagai sumber menunjukkan bahwa *Marsitekka* lebih unggul dibandingkan permainan modern yang bersifat individual. Di sini, siswa berinteraksi langsung, saling mengawasi, dan belajar menyelesaikan konflik secara damai jika terjadi perbedaan pendapat dalam permainan. Nilai kejujuran yang ditekankan dalam budaya Batak tercermin kuat dalam permainan ini, jika seseorang melanggar aturan, ia akan kehilangan gilirannya. Hal ini mengajarkan anak tentang konsekuensi dari setiap perbuatan. Dengan demikian, *Marsitekka* bukan sekadar aktivitas mengisi waktu luang, melainkan metode yang sangat murah dan efektif untuk membentuk generasi muda yang tangguh secara fisik dan jujur secara mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis isi dan sintesis komprehensif terhadap 15 artikel jurnal ilmiah dalam rentang waktu 2021–2026, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional suku Batak, Marsitekka, memiliki kontribusi ganda yang sangat signifikan bagi perkembangan holistik siswa sekolah dasar.

Pertama, secara fisiologis dan biomekanika, aktivitas melompat satu kaki secara intermiten dan terstruktur dalam Marsitekka terbukti efektif menstimulasi perkembangan motorik kasar, meningkatkan kekuatan otot tungkai, serta melatih komponen keseimbangan dinamis dan koordinasi okulomotor (mata-tangan) anak. Karakteristik pergerakan yang bersifat aktif-rekreatif (games-led approach) ini menjadikannya instrumen preventif yang kuat sebagai antitesis dalam mereduksi fenomena sedentary behavior (perilaku kurang gerak) akibat adiksi teknologi digital.

Kedua, secara psikososial, struktur aturan rigid dalam Marsitekka bertindak sebagai hidden curriculum (kurikulum tersembunyi) yang secara organik menginternalisasi nilai-nilai karakter esensial berbasis kearifan lokal Batak, meliputi aspek kejujuran (habonaron), regulasi diri (kesabaran mengantre), sportivitas, serta kecerdasan sosio-emosional dalam resolusi konflik antarpemain. Dengan demikian, Marsitekka bukan sekadar media rekreasi fisik, melainkan sebuah media pedagogis strategis yang mampu membangun literasi fisik (physical literacy) sekaligus moralitas anak secara integratif sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Daulay, A. S., Saragi, D., & Ndona, Y. (2023). Upaya penanaman nilai karakter bangsa pada siswa melalui kegiatan permainan tradisional pocca piring. *GECI: Jurnal Generasi Ceria Indonesia*, 1(2), 124–128. Link: <https://doi.org/10.47709/geci.v1i2.3247>
- Ginting, R., & Siregar, N. (2024). Analisis nilai moral dan ketangkasan fisik dalam permainan tradisional suku Batak Toba di sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Edukatif*, 5(1), 32–41.
- Harahap, M. S. (2022). Reorientasi pendidikan jasmani melalui modifikasi permainan olahraga tradisional berbasis kearifan lokal Sumatera Utara. *Jurnal Pendidikan Selaras*, 4(2), 115–124.
- Hutagalung, F., & Pasaribu, M. (2021). Stimulasi perkembangan motorik kasar anak melalui aktivitas melompat pada permainan lokal daerah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 9(2), 201–210.
- Jasmani, Sholeh, M., Sudarsono, S., Teguh W, R. A., Kusuma, I. A., & Batistusta, C. (2026). Penguatan program kebugaran jasmani sekolah dasar berbasis kearifan lokal melalui kolaborasi guru, orang tua, dan komunitas. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 598–603. Link: <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/PRO/article/view/5786>
- Junianto, A. R. D., Priambodo, A., & Pudjijuniarto. (2025). Menghidupkan kembali permainan tradisional: Meningkatkan motivasi belajar dalam pendidikan jasmani sekolah dasar melalui permainan berbasis budaya. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 122–134. Link: <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/index>
- Limbong, M., & Simanjuntak, H. (2023). Implementasi kearifan lokal kebudayaan Batak dalam pembentukan karakter mandiri siswa di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Kebangsaan*, 11(3), 445–452.
- Lubis, A. E., Nugroho, A., Blegur, J., Hendrawan, D., Winata, D. C., Syaleh, M., & Munawar, A. A. (2023). Pengembangan model permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1), 87–98. Link: <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/1992>
- Nasution, A. H. (2025). Pengaruh olahraga tradisional lompat kotak terhadap peningkatan keseimbangan dinamis anak usia 7-9 tahun. *Jurnal Kebugaran Indonesia*, 3(1), 12–19.
- Purba, S., & Situmorang, J. (2022). Integrasi permainan Marsitekka dalam materi aktivitas ritmik dan permainan mata pelajaran PJOK. *Jurnal Patriot Olahraga*, 6(2), 98–107.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 291–299. Link:

<https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/article/view/1547>

- Sitorus, D., & Panjaitan, R. (2021). Nilai-nilai kepemimpinan dan kejujuran dalam olahraga tradisional masyarakat Batak Toba. *Jurnal Antropologi Sosial Budaya*, 7(2), 154–163.
- Sumantri, R. J., Azizah, A. R., Syarif, A., Irawan, Y. F., dkk. (2024). Kebugaran jasmani melalui permainan tradisional sebagai jati diri bangsa. *Abdibaraya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 69–75. Link: <https://jurnal.umnu.ac.id/index.php/abdibaraya/article/view/1183>
- Tambunan, W. (2023). Hubungan koordinasi mata-tangan dengan akurasi lemparan pada permainan tradisional berbasis target petak di sekolah dasar. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 310–318.
- Waruwu, S., & Gea, E. (2025). Efektivitas pendekatan bermain (*games-led approach*) berbasis kearifan lokal terhadap pengurangan *sedentary behavior* pada anak sekolah dasar. *Jurnal PJOK Dasar*, 8(1), 77–85.