

Program Kedaireka Matching Fund 2022  
Universitas Muhammadiyah Makassar -  
Yayasan Sitti Zaenab Emsil

# MODUL PERMAINAN LARI KARUNG

Dalam Penanggulangan Perundungan di Sekolah



## MODUL PERMAINAN LARI KARUNG

### Penulis :

Dr. Ashar, S.Or., S.Pd., M.Pd.  
Dr. Andi Mulawakkang Firdaus, S.Pd., M.Pd.  
Abd. Rajab, S.Pd., M.Pd.  
Dr. Muhammad Ikram, M.Pd.  
Dr. H. Ahmad, S.Ag., S.Psi., M.Si.  
Muhammad Junaedi Mahyuddin, S.Pd., M.Pd.

### Editor:

Wildhan Burhanuddin, S.Pd., M.Hum  
Dr. Abdul Wahid, S.Pd., M.Pd.  
Sa'aduddin MK dg. Serang, S.Pd.

ISBN: 978-623-8022-64-9

### Penyunting :

Sulaiman Sahabuddin, S.Pd.i

Desain Sampul dan Tata Letak:

**Sulaiman**

### Penerbit :

Mitra Ilmu

### Kantor:

Jl. Kesatuan 3 No. 11 Kelurahan Maccini Parang  
Kecamatan Makassar Kota Makassar  
Hp. 0813-4234-5219/081340021801  
Email : [mitrailmua@gmail.com](mailto:mitrailmua@gmail.com)  
Website : [www.mitrailmumakassar.com](http://www.mitrailmumakassar.com)  
Anggota IKAPI Nomor: 041/SSL/2022

Cetakan pertama: November 2022

Dilarang memperbanyak, menyalin, merekam sebagian atau seluruh bagian buku ini dalam bahasa atau bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit atau penulis.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Diiringi dengan salam dan taslim atas junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, karena inayah-nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan Modul yang Berjudul "Permainan Lari Karung". Modul ini disusun dengan tujuan sebagai bahan referensi/pustaka bagi peserta didik dan masyarakat pada umumnya. Selain itu, Modul ini juga sebagai pedoman/petunjuk teknis pelaksanaan Permainan Lari Karung. Dimana Permainan Lari Karung merupakan salah satu permainan Tradisional Bugis-Makassar yang mulai terlupakan.

Untuk itu, Sebagai warga negara Indonesia kita tidak boleh melupakan permainan-permainan yang telah diciptakan oleh nenek moyang kita, karena di dalam permainan tradisional terdapat banyak unsur yang bermanfaat bagi kehidupan kita, diantaranya adalah kebugaran jasmani, kesehatan, kesenangan, kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, dan lain sebagainya. Ada kalimat motivasi yang harus kita tanamkan yaitu "Jaman boleh berubah, generasi boleh berganti, namun kelestarian budaya tradisional adalah tanggung jawab kita bersama untuk melestarikannya".

Kami banyak mengucapkan terimakasih serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan Modul ini. Sebagai penutup semoga Modul Permainan Lari Karung dapat bermanfaat bagi masyarakat dan pembaca pada umumnya.

Makassar, November 2022

PENULIS

## DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI .....	ii
I.PENDAHULUAN .....	1
II.TEKNIK PELAKSANAAN PERMAINAN .....	2
1)Persiapan .....	2
2)Lapangan yang digunakan dalam Permainan ..	3
3)Pemain .....	3
4)Aturan Permainan .....	4
5)lamanya Permainan .....	5
6)Petugas Permainan .....	5
7) Cara Bermain .....	6
8) Penentuan Menang dan Kalah dalam Permainan .	7
III.MANFAAT PERMAINAN .....	8
IV.NILAI - NILAI YANG TERKANDUNG DALAM PERMAINAN .....	9
V.PENGINTEGRASIAN PERMAINAN KEDALAM MATA PELAJARAN .....	11
DAFTAR PUSTAKA .....	12
LAMPIRAN .....	13

# PERMAINAN LARI KARUNG

## I. PENDAHULUAN

Lari Karung adalah salah satu lomba permainan adu cepat dengan menggunakan karung goni, yang selalu diadakan hampir di setiap daerah. Namun konon, adanya permainan Lari Karung tidak sejak Indonesia merdeka, melainkan sudah ada sejak zaman penjajahan Belanda. Waktu itu permainan sering dilalukan oleh anak-anak usia 6-12 tahun pada saat ada acara-acara keramaian atau perayaan di sekolah-sekolah Belanda.

Selain itu, pada masa pendudukan Jepang di Indonesia, banyak warga Indonesia yang meninggal karena sistem kerja rodi Jepang. Karung pun digunakan sebagai penghangat tidur di malam hari serta untuk menyimpan beras dan menyembunyikan senjata-senjata yang dirampas dari Jepang. Oleh karena itu, inspirasi Lari Karung konon karena karung dianggap memiliki semangat juang rakyat Indonesia.

Seiring perkembangan zaman, saat ini permainan juga dilakukan oleh orang dewasa di perkantoran dan pabrik-pabrik untuk ikut memerihkan hari kemerdekaan Indonesia.



1

Lari Karung sangat baik untuk kesehatan tubuh, salah satunya adalah membakar kalori. Selain itu, Lari Karung juga sangat baik untuk melatih otot lengan, bahu, dada serta betis. Manfaat lain dari Lari Karung adalah membantu meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh Anda. Setidaknya membakar kalori sebanyak 368 per 30 menit permainan.

## II. TEKNIK PELAKSANAAN PERMAINAN

### 1) Persiapan

- Kapur atau pecahan genting untuk membuat garis batas antar pemain
- Peluit untuk memberi aba-aba kepada peserta lari karung
- Stopwatch
- Karung Goni yang nantinya akan dikenakan oleh para pemain ketika berlomba.



2

## 2) Lapangan Permainan

Permainan balap karung tidak membutuhkan tempat (lapangan) yang luas. Ia dapat dimainkan di mana saja, asalkan di atas tanah. Jadi, dapat di pekarangan rumah atau di tanah lapang. Luas arena permainan balap karung ini hanya sepanjang 15-20 meter dan lebar sekitar 3-4 meter yang dibagi menjadi 4 atau 5 jalur.

## 3) Pemain

Pemain dalam permainan Lari 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.



## 4) Aturan Permainan

Permainan tradisional lari karung dapat dilakukan secara estafet atau secara individu. Permainan dilakukan secara estafet jika peserta berupa tim. Permainan yang dilakukan secara individu cukup menarik, namun melakukannya secara estafet akan lebih menarik lagi.

Tantangannya semakin besar sebab persaingan sengit antar tim niscaya terjadi, hiburannya pun juga semakin besar sebab niscaya banyak ulah lucu nan dilakukan peserta nan meloncat-loncat sekuat tenaga di dalam karung. Anggaran mainnya sebagai berikut:

a. Apabila permainan dilakukan secara individu, maka setiap peserta akan berlomba berlari atau lebih tepatnya meloncat di dalam karung mulai dari garis start hingga garis finish. Peserta yang mencapai garis finish paling cepat ialah pemenangnya.

b. Apabila permainan dilakukan oleh tim, maka permainan balap karung dilakukan secara estafet. Artinya ketika satu pemain telah mencapai garis finish, ia harus berbalik kembali ke garis start, dan setelah ia mencapai garis start akan dilanjutkan oleh pemain kedua menuju garis finish berbalik lagi ke garis start, dan dilanjutkan pemain terakhir sukses mencapai garis start dan pertama kalinya.



### 5) Lamanya Permainan

Dalam Permainan lari karung, tidak memiliki waktu yang baku melainkan wasit atau petugas permainan hanya melihat siapa yang tercepat sampai ke finish

### 6) Petugas Permainan

Permainan ini dipimpin oleh 2 orang juri yang bertugas:

- 1 Orang juri memimpin/memulai pertandingan serta mengawasi peserta
- 1 Orang juri mencatat waktu bagi peserta yang finish tercepat



### 7) Cara Bermain

Jika sebelumnya adalah penjelasan mengenai Aturan - aturan cara bermain lari karung maka ini adalah cara bermain lari karung yang benar.

1. Para peserta yang mengikuti permainan lari karung harus bersiap - siap dibelakang Karung dan Garis Start.
2. Selanjutnya para peserta diwajibkan menggunakan Karung didepannya yang telah disediakan oleh panitia/juri.
3. Sebelum aba - aba start maka semua Karung harus sudah dipakai.
4. Semua peserta harus berdiri sejajar dibelakang garis Start.
5. Saat aba - aba start di mulai, para peserta berlomba - lomba mencapai garis Finish terlebih dahulu.
6. Peserta yang mencapai garis Finish terlebih dahulu maka itulah Pemenangnya.



### 8) Penentuan menang dan kalah dalam Permainan

Dalam permainan lari karung dinyatakan menang apabila peserta mencapai garis finish dengan cepat dan dinyatakan kalah apabila peserta jatuh dan keluar dari karung yang di gunakan selama waktu permainan dan apabila peserta tidak sampai digaris finish sedangkan teman yang lain sudah sampai.



### III. MANFAAT PERMAINAN

Permainan lari karung memiliki manfaat yang besar bagi anak, dimana lari karung melatih kekuatan kaki dan keseimbangan anak. Selain itu, anak juga dapat belajar menguasai kecepatan dan ketangkasan gerak tubuhnya agar tidak jatuh maupun didahului orang lain.



## IV. NILAI-NILAI YANG TERKANDUNG DALAM PERMAINAN

Nilai yang terkandung dalam permainan lari karung sebagai berikut:

- Nilai kerja Keras

Kerja keras diperlukan setiap peserta untuk berjuang berlari di dalam karung mulai dari garis start hingga garis finish .

- Nilai Sportivitas

Nilai sportivitas ini terbentuk ketika setiap orang dan setiap tim harus dengan lapang dada menerima apapun hasil pertandingan. Karena pada dasarnya ini ialah permainan untuk menambah keakraban, bukan benar-benar kompetisi yang serius, sehingga meski kalah permainan mengajarkan setiap orang untuk berlapang dada.



- Nilai Kerja Sama

Nilai kolaborasi ini sangat kental terasa pada permainan balap karung yang dilakukan secara estafet. Setiap anggota tim harus kompak dan berusahasekuat tenaga agar menang buat timnya.

- Nilai Kekeluargaan

Keluargaan juga akan terjalin lebih kuat di antara peserta sebab permainan ini meskipun penuh perjuangan dan keringat namun juga sangat menghibur dan membuat interaksi sosial antar pesertadan bahkan penonton menjadi semakin kuat.

- Nilai Kebersamaan

Nilai kebersamaan terciptasebab permainan ini ialah permainan lintas batas gender, usia, ras, dan latar belakang. Semua orang dapat ikut bergembira dalam permainan ini tanpa memandang bulu. Tidak ada sekat, tak ada pembatas, tak ada hirarki dalam permainan



## V. PENGINTEGRASIAN PERMAINAN KEDALAM MATA PELAJARAN

Permainan tradisional Lari Karung ini dapat diintegritaskan ke mata pelajaran seperti Seni Budaya, PJOK dan Mulok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N. L. M. A., Astutik, W., & Widayati, K. (2020). Pemberdayaan SD 2 Muhammadiyah Denpasar dalam Revitalisasi Permainan Tradisional sebagai Wahana Edukasi Pembentukan Karakter Anak. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(1), 1-10.
- Hidayatullah, M. R., & Hasbi, H. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Dengan Modifikasi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(4).
- Rudyanto, H. E., HS, A. K. S., & Pratiwi, D. (2019). Etnomatematika Budaya Jawa: Inovasi Pembelajaran Matematika Di Sekolah Dasar. *Jurnal Bidang Pendidikan Dasar*, 3(2), 25-32.
- Setiawan, Y. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Matematika SD Berbasis Permainan Tradisional Indonesia dan Pendekatan Matematika Realistik. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(1), 12-21.
- <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/40641/MTMyMTQ2/Peningkatan-Perkembangan-Motorik-Kasar-Melalui-Bermain-Balap-Karung-Mencari-Bola-Pada-Anak-Kelompok-A-Tk-Siwi-Peni-Xi-Surakarta-Tahun-Ajaran-20132014-bab2.pdf> diakses pada tanggal 22 November 2022
- [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2016/13.1.01.11.0473P.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2016/13.1.01.11.0473P.pdf) diakses pada tanggal 22 November 2022
- [https://www.researchgate.net/publication/338697035\\_Pengaruh\\_Permainan\\_Balap\\_Karung\\_dan\\_Egrang\\_terhadap\\_Peningkatan\\_Kepercayaan\\_Diri\\_Anak\\_Usia\\_Dini\\_di\\_PAUD\\_Cahaya\\_Kecamatan\\_Rambutan\\_Kota\\_Tebing\\_Tinggi](https://www.researchgate.net/publication/338697035_Pengaruh_Permainan_Balap_Karung_dan_Egrang_terhadap_Peningkatan_Kepercayaan_Diri_Anak_Usia_Dini_di_PAUD_Cahaya_Kecamatan_Rambutan_Kota_Tebing_Tinggi) diakses pada tanggal 22 November 2022

Informasi lainnya tentang Permainan Lari Karung dapat di akses melalui Kode QR berikut.

Silahkan Bapak/Ibu memindai Kode QR Disamping dengan menggunakan ponsel.



Atau dapat di akses melalui link berikut:

[https://drive.google.com/drive/folders/1fkRQ8DkcEReMaybl6Gar8Z6\\_rXNF8Oir?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1fkRQ8DkcEReMaybl6Gar8Z6_rXNF8Oir?usp=sharing)



Buku ini disusun dengan tujuan sebagai bahan referensi/pustaka bagi peserta didik dan masyarakat pada umumnya. Selain itu, Buku ini juga sebagai pedoman/petunjuk teknis pelaksanaan Permainan lari karung. Dimana Permainan lari karung merupakan salah satu permainan Tradisional Bugis-Makassar yang mulai terlupakan. Untuk itu, Sebagai warga negara Indonesia kita tidak boleh melupakan permainan-permainan yang telah diciptakan oleh nenek moyang kita, karena di dalam permainan tradisional terdapat banyak unsur yang bermanfaat bagi kehidupan kita, diantaranya adalah kebugaran jasmani, kesehatan, kesenangan, kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, dan lain sebagainya.

Ada kalimat motivasi yang harus kita tanamkan yaitu "Jaman boleh berubah, generasi boleh berganti, namun kelestarian budaya tradisional adalah tanggung jawab kita bersama untuk melestarikannya".