



## AKTIVITAS FISIK ANAK SUKU MENTAWAI

Muhamar Kodafi Putra

E-mail: [muhamarkodafi@gmail.com](mailto:muhamarkodafi@gmail.com)

FKIP Universitas Dharmas Indonesia

### Abstrak

Masyarakat di pedalaman Mentawai bergantung pada aktivitas fisik untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan kelangsungan hidup mereka. Seseorang harus bugar secara fisik untuk menjalankan tugas-tugas dasar sehari-harinya secara efisien dalam jangka waktu yang relatif lama, sehingga ia memiliki daya cadangan untuk kegiatan lain tanpa merasa lelah. Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengungkap bentuk dan tujuan aktivitas fisik masyarakat di pedalaman Mentawai yang mengalami proses viabilitasnya. Penelitian ini merupakan qualitative research. Teknik dan alat pengumpulan hasil data yang berasal dari observasi, memberikan sebuah pertanyaan dan memvideokannya atau membuat dokumentasi. Hasil penelitian yang kemudian diolah. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan suatu aktivitas yang mengeluarkan keringat yang di gerakkan oleh orang suku mentawai bisa membuat mereka bisa hidup dengan sehat sampai dengan sekarang. Orang mentawai pedalaman secara fisik memiliki keahlian dan ketrampilan lebih tinggi daripada orang biasa pada umumnya, di mana itu dapat dibandingkan dengan seseorang yang melakukan latihan fisik setiap hari. Aktivitas mereka bertujuan untuk mencari hasil bumi untuk makanan sehari-hari, sedangkan orang "luar" mereka cenderung melakukan aktivitas fisik sehari-hari agar bugar dan berprestasi. Oleh karena itu, disarankan kepada penyuka olahraga untuk memanfaatkan dan menyalurkan kemampuan olahraga masyarakat pedalaman Mentawai untuk membantu pemenuhan kebutuhan sehari-hari.

**Kata Kunci :** *Aktivitas Fisik, Suku Mentawai, Kebugaran Fisik*

### Abstract

*People in the Mentawai hinterland depend on physical activity to meet their daily needs and survival. A person must be physically fit to perform his basic daily tasks efficiently over a relatively long period of time, so that he has spare power for other activities without feeling tired. The purpose of this research is to reveal the form and purpose of the physical activity of the people in the Mentawai hinterland who are experiencing the process of viability. This research is a qualitative research. Techniques and tools for collecting data from observations, asking questions and making videos or making documentation. The research results are then processed. The results of this study reveal that an activity that produces sweat that is driven by the Mentawai tribe can make them able to live healthily until now. Mentawai people in the interior physically have higher skills and skills than ordinary people in general, which can be compared to someone who does physical exercise every day. Their activities aim to find produce for daily food, while their "outsiders" tend to carry out daily physical activities in order to be fit and achieve. Therefore, it is recommended for sports enthusiasts to utilize and channel the sports abilities of the Mentawai rural community to help fulfill their daily needs.*

**Keywords:** *Physical activity, Mentawai tribe, Physical Fitness*

## **Pendahuluan**

Diwilayah kepulauan di negara Indonesia memiliki beraneka ragam suku yang terdapat di satu pulau, yang memiliki ciri khasnya sendiri dan keunikan tersendiri. Karena dapat di buktikan dengan adanya masyarakat yang tinggal di daerah pedalaman yang tidak biasa daerah yang bisa dengan mudah di jelajahi oleh orang biasa pada umumnya, memiliki cerita dari adat istiadat dan kelebihannya juga. Apalagi khususna daerah kepulauan mentawai yang memiliki masyarakat yang tinggal di daerah pedalaman yang sering di sebut kebanyakan orang dengan bahasa Suku Mentawai (Elfiondri et al., 2021).

Masyarakat luar yang menyukai adat istiadat suku mentawai ikut serta dalam melestarikan cagar budaya dengan cara membangun inprastruktur seperti jalan dan sekolah-sekolah yang mana sekolah tersebut di bangun demi membantu para anak-anak dan para orang tua dalam hal membaca dan menghitung, maka menteri ikut serta juga dalam hal membangun kekayaan intelektual di kepulauan mentawai (Halim et al., 2020). Kegiatan sosial yang dilaksanakan oleh menteri dan warga yang ikut serta dalam pembangunan maju di kepulauan mentawai sendiri tidak luput dari kegiatan sosial seperti gontong royong, membangun rumah, yang mana sebelum di bantu oleh orang luar biasanya masyarakat suku mentawai membangun rumah di lakukan oleh para kaum ibu-ibu atau biasa dikenal dengan bahasa "Strong Mama". Dengan kegiatan tersebut mendapatkan nilai tersendiri kedalam penilaian aspek kegiatan "*aktivitas fisik*". (yani, 2021)

Penduduk yang berasal dari kepulauan mentawai atau suku mentawai biasanya melakukan kegiatan adat yang dilakukan dengan cara menari dengan waktu yang cukup lama, yang di tarikan oleh para bapak dan anak laki-laki yang mana kegiatan tersebut dengan level intensitas yang tinggi termasuk kedalam aspek aktivitas fisik (Handani & Azeharie, 2019). Para kaum laki-laki di suku mentawai mendapatkan tugas dengan melaksanakan kegiatan berburu, dari kegiatan berburu tersebut menggunakan peralatan yang di buat dari kayu yang di bentuk menyerupai sebuah anak panah dan tombak, dalam kegiatan berburu tersebut mereka tidak melakukan kegiatan ketika matahari masih ada tetapi mereka melakukannya pada malam hari, karena mereka mempercayai bahwa warisan keilmuan berburu yang di ajarkan oleh leluhur mereka bisa membuat mereka tetap hidup dan kaya meskipun mereka tidak mengikuti cara orang luar tetapi mereka hanya melaksanakan kegiatannya secara tradisional (Zamzami, 2014). Dari hasil buruan tersebut mereka olah dan selebihnya mereka jual, sesudah mereka berburu kegiatan yang mereka lakukan selanjutnya ialah mengolah bahan pangan yang mereka cari dan mereka tanam sendiri seperti bahan pangan, sagu, batang keladi, tembakau dan bahan tumbuhan lain yang digunakan sebagai bahan dalam pembuatan tato yang sudah terkenal kemana-mana di negara. Dari suatu kegiatan tersebut mereka justru mendapatkan kelebihan dan keuntungan yaitu menjadi sehat dan segar bugar dengan melakukan aktivitas fisik (Windiyarti, 2021).

Di negara Indonesia saja banyak masyarakat yang di nilai memiliki jiwa dan raga yang baik karena mereka dalam kegiatan sehari-hari nya menggunakan suatu kegiatan aktivitas fisik dengan aktivitas tersebut mereka bisa menjalani kehidupan mereka yang lebih baik demi kelangsungan hidup mereka. Jika kegiatan aktivitas fisik dilaksanakan dengan baik maka dapat mendapatkan aspek kesegaran yang baik juga untuk jiwa bagi seseorang yang bisa dijadikan parameter tolak ukur (Nugraheningsih & Saputro, 2019). Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat suku mentawai mendapatkan nilai dari segi yang baik yang mana penilaian tersebut dapat di utarakan atau kita lihat dari beberapa peneliti yang sudah meneliti tentang keunikan dan segi motorik pada masyarakat suku mentawai (Syafurudin, 2011).

(Handani & Azeharie, 2019) Kegiatan dan cara kehidupan sehari-hari suku mentawai sangat berbeda dengan suatu kegiatan lain yang telah tergiur dengan dunia modern, contohnya saja mereka tidak bisa mendapatkan suatu penilaian kesegaran jasmani dikarenakan

mereka dibantu oleh kecanggihan suatu teknologi seperti kalau mau bepergian jauh tinggal pakai motor saja, dari perbedaan ini lah kita dapat menilai bahwasanya masyarakat luar memiliki penilai kegiatan aktivitas fisik yang kurang karena dari kegiatan yang kurang mengeluarkan keringat dari segala tubuh kebanyakan menimbulkan suatu penyakit dari lemah "jantung" atau "kolestrol". Maka dari hal tersebut masyarakat suku mentawai mendapatkan nilai plus dari suatu aktivitas fisik yang mereka lakukan. Aktivitas fisik masyarakat suku dapat kita kaji berdasarkan ilmiah. Dapat kita artikan, aktivitas fisik memiliki dampak keraha pemikiran yang lebih maju dan sehat (Umar, 2017). Dari penjelasan yang sudah di utarakan diatas maka peneliti tergiur melaksanagn penelitian aktivitas fisik suku mentawai, karena dari hasil penelitian dapat dijadikan sebagai SDM dalam dunia Olahraga.

## **Metode**

Didalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif, karena peneliti beralasan dapat dengan mudah mendapatkan hasil dengan jenis penelitian kualitatif karena hasil yang di sampaikan berupa "kata-kata" yang mana data yang di dapatkan berdasarkan penelitian secara langsung ke masyarakat suku mentawai dan keabsahan data atau data yang didapatkan bisa secara valid dan real di pergunakan sebagai bahan penambahan khazanah keilmuan (Fadli, 2021).

Peneliti melaksanakan kegiatan penelitian di daerah Dusun Buttui kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai Provinsi Sumatera Barat. Yang dilaksanakan selama satu bulan terhitung dari tanggal 1 juni-1 juli 2022. hasil yang di dapatkan bersumber dari informasi "Tumenggung" atau kepala suku yang berada di dusun buttui, di dusun buttui sendiri memiliki "Tumenggung" atau kepala suku berjumlah 10 orang. Sumber informasi sendiri peneliti menggunakan teknik Snowball Sampling. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan participant observation, hasil wawancara yang tidak berstruktur dan dokumentasi yang dapat di gunakan kedalam keabsahan data yang sudah di dapatkan.

Peneliti menggunakan teknik analisis nya dengan menggunakan teori Spradley. Karena peneliti meyakini bahwa teknik ini sangat cocok di gunakan karena dengan cara secara deskriptif, dan pengamatan yang akan terfokus ke sumber yang ingin di capai.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **1. Macam-macam kegiatan aktivitas fisik masyarakat suku**

Kegiatan aktivitas fisik yang dilaksanakan oleh masyarakat suku mentawai ini seperti aktifitas dari kaum wanita atau kaum "mama" mepompong biduk yang mereka buat menyerupai sebuah perahu yang digunakan untuk bertransportasi. Kegiatan dalam mencari sesua nasi kaum wanita atau mama melaksanakan kegiatan mengumpulkan batu-batu yang akan mereka jualkan ke orang luar, begitu juga yang dilaksanakan oleh anakanak mereka dengan kegiatan bermain dengan membuat suatu alat yang bisa di artikan kalau alat tersebut ialah sebuah gasing yang secara bergantian mereka mainkan , ditambah lagi mereka juga melaksanakan kegiatan dengan menunggangi babi yang dijadikan sebagai kuda-kuda. Sedangkan untuk para kaum laki-laki atau bapak-bapak melaksanakan kegiatan rutin dengan cara berburu, membuat ramuan obat yang mereka dapatkan keilmuan tersebut dari warisan leluhur, membuat anak panah dari kayu, dan membuat tato yang dikenal olen mancan negara sebagai tato yang paling sakit sedunia (Coronese. Stefano, 1986).

Dari semua kegiatan yang mereka lakukan mendapatkan penilaian sangat baik karena dari kegiatan tersebut termasuk kedalam kegiatan aktivitas fisik tapi mereka bisa mendapatkan penilaian sangat baik, jika mereka kita bantu dengan cara memberikan suatu kegiatan fisik yang berbeda (atau sama seperti kegiatan di GYM) di tambahkan lagi mereka bisa mendapatkan suatu aktivitas fisik jika mereka mendapatkan sumber makanan yang baik juga dengan protein dan

gizi yang baik, dengan hasil yang sedemikian pula peneliti mendapatkan hasil keabsahan tentang aktivitas fisik yang sangat baik (Zamzami, 2014).

## **2. Arti dari macam kegiatan aktivitas fisik yang di lakukan oleh masyarakat suku mentawai**

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh Suku Mentawai Pedalaman memiliki makna bahwa apapun yang mereka lakukan adalah sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan hidup yang telah diwariskan turun-temurun oleh nenek moyangnya. Ini menandakan dan bermakna bahwa Suku Mentawai Pedalaman dalam pemenuhan kebutuhan hidupnya tidak lepas dari aktivitas fisik yang rutin mereka lakukan setiap hari, seperti beternak ayam dan babi, berladang, mengolah sagu, bercocok tanam dan mengambil hasil ladang, dari hasil berburu di hutan mengambil batu disungai, membuat racun panah, meramu obat dan mencari hewan yang memiliki airan yang keluar dari tubuhnya seperti tinta yang akan digunakan untuk membuat tattoo di tubuh "Tumenggung" atau kepala suku atau kepada seseorang yang di anggap pentig di dalam suku yang di campuri dengan arang.

## **3. Faktor pendukung dan penghambat aktivitas fisik Suku Mentawai Pedalaman**

Faktor pendukung yang kita dapatkan dari suatu kegiatan aktivitas fisik suku mentawai sendiri bisa kita lihat dari waktu mereka yang mereka dapatkan, dari alam yang masihb mereka jaga sehingga mereka nyaman dan mau bekerja, hasil yang mereka dapatkan bisa mereka jual ke orang luar, dan faktor pendukung terakhir ialah bersumber dari adat istiadat mereka yang masih kental dan bisa dijadikan sebagai warisan cagar budaya. faktor penghambat suatu kegiatan aktivitas fisik itu sendiri meliputi dari adanya penebangan pohon secara ilegal yang dilakukan oleh orang luar demi untuk kepentingan diri sendiri sehingga menimbulkan kekosongan pohon pada wilayah yang dianggap kaya akan sumber alamnya, dan pemburuan liar yang tidak bermanfaat seperti mereka mmeburu babi hanya untuk kesenangan mereka saja hewan yang sudah di buru tidak mereka bawa pulang melainkan hanya difhotokan dan di masukkan kedalam sosmed mereka saja. Di tambahkan lagi seperti pembangunan gedung yang merusak hutan yang mana hasil dari merusakkan di buang kesungai yang menjadi limbah dan mengotori area sungai yang masyarakat suku mentawai sendiri menganggap sebagai mata pencaharian mereka. Sehingga pada tiap harinya ada saja warga suku mentawai yang berpindah-pindah rumah, sehingga aktivitas fisik mereka terhambat setengahnya ( et al., 2016). Sedangkan faktor penambah pendukungnya yaitu alam masih terjaga karena alam yang tidak sembarangan orang bisa menjelajahnya sehingga mereka kesulitan dan area hutan mereka masih terjaga itu yang membuat masyarakat masih merasa nyaman dan aman, serta adat kami yang masih terjaga meskipun jaman sudah menjadi modern tetapi sebagian kami masih menjaga adat dan istiadat kami yang sudah turun temurun, sehingga apa yang sudah diajarkan oleh leluhur kami tidak bakalan kami lupakan apalagi tidak kami kerjakan karena suku mentawai merasa bahwa kekuatan mistis dari nenek moyang lah yang membuat aktivitas fisik yang masih mereka lakukan membuat mereka kuat dan bisa menjaga satu sama lain. Sistem gontong royong yang kami lakukan dalam kehidupan sehari-hari di kepulauan mentawai seperti membuka lahan maufun membangun rumah, beserta dengan kesempatan waktu yang kami miliki seperti keilmuan mereka dari nenek moyang untuk hidup di dunia. Kami hidup di kepulauan mentawai dan menjadi tuannya sendiri di pulau mentawai.

## **Simpulan (Penutup)**

Peneliti menyimpulkan bahwasanya dalam mempertahankan cagar budaya menteri membantu dalam hal memberikan pendidikan kepada masyarakat suku mentawai, agar pada saat mereka ketemu dengan orang luar mereka tidak di bodohi atau di bohongi oleh orang luar, dalam kegiatan aktivitas fisik suku mentawai paling dominan dan orang yang sudah membaur

kedalam jaman modern bisa kalah dikarenakan suatu kegiatan mereka di bantu oleh alat canggih tetapi tidak di gerakan dengan gerakan mereka sendiri. Begitupun dalam kegiatan fisiknya, suku mentawai melakukan suatu kegiatan seperti, berburu, bercocok tanam, membangun rumah, gontong royong dalam membangun area mereka membangun rumah adat, mengumpulkan bahan pangan untuk diolah sebagai makanan, mencari bahan yang di olah untuk menjadi obat-obatan mereka, membuat tattoo, dan menari dengan waktu intensitas yang tinggi. Maka dari kegiatan tersebut aspek dari kegiatan aktivitas fisiknya sangat baik. Dan bisa di jadikan sebagai khazanah ilmu, apalagi sumber untuk seseorang yang di anggap sebagai praktisi olahraga agar jangan terlena dengan dunia modern sehingga tidak mau bergerak karenatakut berkeringat sehingga mudah terserang penyakit “jantung” dan “kolestrol”. Untuk mendapatkan nilai Sehat dan Bugar tidak lah sulit semuanya tergantung dari kita yang mau mengadakan perubahan untuk diri kita sendiri, karena tidak ada orang lain yang bisa merubah pola hidup sehat kita kecuali kita sendiri yang merubahnya.

### **Ucapan Terima Kasih (Jika Ada)**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Pembina Yayasan Undhari Ibu Pembina Elviana yang telah membantu dan mendoanya sehingga penelitian yang telah kami buat ini dapat terselesaikan dengan sebaik-baiknya dan dapat digunakan sebagai penambah khazanah keilmuan.

### **Daftar Pustaka**

- Bungin, Burhan. 2012. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. RAJAGRAFINDO PERSADA. Jakarta.
- Coronese. Stefano. (1986). *Kebudayaan Suku Mentawai*. Sapdodadi.
- Elfiondri, Zaitul, & Rina, N. (2021). Tradition, cultural contact and English for tourism: the case of Mentawai, Indonesia. *Heliyon*. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07322>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *HUMANIKA*. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Halim, W., Kristofani, A., Yustina, Y., Sarina, H., Azarya, R., N. Tanumihardja, T., & Sutarno, H. Y. (2020). RUMAH MENTAWAI: AGEN PERUBAHAN MELALUI KARYA BIDANG PENDIDIKAN, KESEHATAN, SOSIAL-EKONOMI. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v3i1.7979>
- Handani, I., & Azeharie, S. (2019). Analisis Semiotika Tato Tradisional Suku Mentawai. *Koneksi*. <https://doi.org/10.24912/kn.v3i1.6144>
- Kusbiantoro, K., Anthonius, R., & Santosa, I. (2016). MODERNISASI DAN KOMERSIALISASI UMA MASYARAKAT MENTAWAI SEBUAH DESKRIPSI FENOMENOLOGIS. *Jurnal Sosioteknologi*. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2016.15.02.2>
- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2019). PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI MELALUI MATAKULIAH PENCAKSILAT MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.560>
- Nur, M. (2019). Sikerei Dalam Cerita: Penelusuran Identitas Budaya Mentawai (Sikerei In The Story: Tracing Mentawai Cultural Identity). *Jurnal Masyarakat Dan Budaya*, 21(1), 89–102. <https://doi.org/10.14203/jmb.v21i1.535>
- Osman, I. E., Rahmanita, M., Brahmantyo, H., Wibowo, D., & Sulistiyo, T. D. (2021). Sikerei Lifestyle in Cultural Preservation for Sustainable Tourism in Mentawai
- Pemerintah Kabupaten Kepulauan Mentawai. 2014. *Kabupaten Kepulauan Mentawai Dalam Angka, tahun 2014*. Mentawai
- Pokja Sanitasi Kepulaan Mentawai. 2014. *Buku Putih Sanitasi Kepulauan Mentawai*. Di unduh tanggal 25 Febuari 2016. Padang.
- Pramayoza, D. (2014). Penampilan Jalan Kepang di Sawahlunto: Sebuah Diskursus Seni Poskolonial. *Ekspresi Seni: Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Karya Seni*, 16(2), 285–302. <https://doi.org/10.26887/ekse.v16i2.74>

- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. UNP Prss.
- Umar, Y. L. (2017). AKTIVITAS FISIK SUKU MENTAWAI PEDALAMAN KABUPATEN KEPULAUAN MENTAWAI PROVINSI SUMATERA BARAT. *Peforma Olahraga*.
- Windyarti, D. (2021). NOVEL BURUNG KAYU KARYA NIDUPARAS ERLANG: REPRESENTASI BUDAYA MASYARAKAT TRADISIONAL SUKU MENTAWAI YANG TERKOYAK (Burung Kayu Novel by Niduparas Erlang: Culture Representation of Mentawai Traditional Community Thought). *Sirok Bastra*. <https://doi.org/10.37671/sb.v9i2.289>
- Zamzami, L. (2014). Sekerei Mentawai: Keseharian dan Tradisi Pengetahuan Lokal yang Digerus oleh Zaman. *Antropologi Indonesia*. <https://doi.org/10.7454/ai.v34i1.3195>