



Utilization of Traditional Games in Physical Education Learning for Elementary School Students' Motor Reading

Pemanfaatan Permainan Tradisional dalam Pembelajaran PJOK untuk Mengembangkan Motorik Siswa SD

Septira Nafa'atul Udzma^{1*}, Azida Gina Ulya¹, Azizah Nailul Husna¹, Pathurrahman¹

¹UIN Walisongo Semarang

*Correspondence: 2203096040@student.walisongo.ac.id

ABSTRACT

This study aims to describe the use of traditional games in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning as an effort to develop elementary school students' motor skills. Traditional games are considered relevant to the characteristics of elementary school students who tend to be active and enjoy playing, and are in line with the objectives of PJOK learning which not only emphasize physical aspects, but also social and emotional aspects. This study uses a qualitative descriptive approach with data collection techniques in the form of observation, interviews, and documentation. The subjects of the study were PJOK teachers and students at an elementary school. The results of the study showed that traditional games such as rope jumping, hide and seek, gobak sodor, and engklek. can improve students' gross motor skills, such as balance, agility, and coordination of movement. In addition, this activity also fosters cooperation, sportsmanship, and a spirit of togetherness among students. In conclusion, the use of traditional games in PJOK learning is very effective in developing elementary school students' motor aspects in a fun and contextual way. Therefore, teachers suggest integrating traditional games as an alternative active learning strategy that is appropriate to child development.

Keywords: Traditional Games; Physical Education; Motoric Skills; Active Learning

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemanfaatan permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai upaya untuk mengembangkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Permainan tradisional dinilai relevan dengan karakteristik siswa SD yang cenderung aktif dan senang bermain, serta sejalan dengan tujuan pembelajaran PJOK yang tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga sosial dan emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah guru PJOK dan siswa di salah satu sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional seperti lompat tali, petak umpet, gobak sodor, dan engklek. dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa, seperti keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi gerak. Selain itu, aktivitas ini juga memupuk kerja sama, sportivitas, dan semangat kebersamaan antar siswa. Kesimpulannya, pemanfaatan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK sangat efektif dalam mengembangkan aspek motorik siswa SD secara menyenangkan dan kontekstual. Oleh karena itu, guru disarankan untuk mengintegrasikan permainan tradisional sebagai alternatif strategi pembelajaran aktif yang sesuai dengan perkembangan anak.

Kata Kunci: Permainan Tradisional; PJOK; Motorik; Pembelajaran Aktif

This is an open access article under the [CC - BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Permainan tradisional memainkan peran penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar (SD), terutama dalam mengembangkan keterampilan motorik siswa. Melalui aktivitas fisik seperti melompat, berlari, dan menjaga keseimbangan, permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, dan bentengan tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa, tetapi juga memperkuat nilai-nilai sosial seperti kerja sama, kedisiplinan, dan sportivitas. Faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik

siswa sekolah dasar sangat beragam, mulai dari faktor internal seperti usia, jenis kelamin, hingga faktor eksternal seperti lingkungan, aktivitas fisik, dan metode pembelajaran (Istiqomah & Suyadi, 2019). Usia menjadi penentu utama karena pada masa kanak-kanak, tubuh dan otak sedang berada dalam fase perkembangan pesat, terutama dalam hal koordinasi dan kekuatan otot. Selain itu, faktor gizi juga sangat penting, karena asupan nutrisi yang seimbang akan mendukung pertumbuhan otot dan fungsi sistem saraf. Anak-anak dengan status gizi baik cenderung memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan mereka yang mengalami malnutrisi. Di sisi lain, faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan dukungan keluarga turut memegang peran penting. Lingkungan yang kaya akan rangsangan fisik, seperti ruang bermain yang luas dan aman, akan mendorong anak untuk aktif bergerak dan mencoba berbagai keterampilan motorik. Dukungan dari guru PJOK dan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, seperti penggunaan permainan tradisional, juga sangat membantu dalam merangsang aktivitas motorik.

Menurut Hurlock dalam (Yuliandra, n.d.), perkembangan motorik adalah perkembangan dalam proses mengendalikan gerakan-gerakan jasmani melalui kegiatan pusat saraf dan otot-otot yang terkoordinasi. Proses ini penting karena menjadi dasar bagi kemampuan anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Perkembangan motorik pada anak usia sekolah dasar dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar melibatkan gerakan tubuh besar seperti berjalan, berlari, melompat, dan bersepeda, sedangkan motorik halus melibatkan gerakan tubuh kecil seperti menggenggam, menulis, dan menggunakan alat makan. Kedua jenis keterampilan ini berkembang seiring dengan pertumbuhan fisik dan kematangan sistem saraf anak. Permainan tradisional merupakan bagian integral dari budaya Indonesia yang kaya dan beragam. Permainan seperti gobak sodor, engklek, petak umpet, dan congklak tidak hanya menghibur, tetapi juga memiliki nilai edukatif yang tinggi. Melalui permainan ini, anak-anak belajar mengenai kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan nilai-nilai sosial lainnya. Sebagai contoh, permainan gobak sodor mengajarkan strategi dan kerjasama tim, sementara congklak dapat meningkatkan kemampuan berhitung dan strategi. Selain itu, permainan tradisional juga berfungsi sebagai media untuk menumbuhkan karakter anak, seperti kejujuran, disiplin, kreativitas, dan rasa ingin tahu. Dengan demikian, permainan tradisional tidak hanya sebagai hiburan semata, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran yang efektif (Helvana & Hidayat, 2020).

Dalam konteks pendidikan, permainan tradisional dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk mengembangkan keterampilan motorik siswa. Dalam penelitian (Ariyanto et al., 2020) menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar secara signifikan. Misalnya, permainan tradisional dapat membantu meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi motorik siswa. Selain itu, permainan ini juga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, karena mereka merasa senang dan antusias saat bermain. (Wahyudin et al., 2022) menambahkan bahwa permainan tradisional tidak hanya bermanfaat untuk aspek motorik, tetapi juga mampu mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa. Adapun dalam penelitian (Herniawati et al., 2024) menyatakan bahwa permainan tradisional engklek memberikan dampak positif dan signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak. Anak-anak menunjukkan peningkatan kemampuan melompat dengan satu kaki, koordinasi gerakan mata, tangan, dan kaki, serta keseimbangan tubuh. Selain manfaat fisik, permainan ini juga berkontribusi pada pengembangan nilai agama dan moral, kognitif, serta sosial-emosional anak seperti kemampuan bekerja sama, kesabaran, sportivitas, dan pemecahan masalah. Dengan demikian, tujuan penelitian ini untuk menguatkan temuan penelitian sebelumnya. Sejalan dengan itu, masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: 1) Apa saja jenis permainan tradisional yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan motorik siswa SD? 2) Bagaimana pemanfaatan permainan tradisional dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa SD dalam pembelajaran PJOK? 3) Apa saja kendala dan solusi dalam mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam pembelajaran PJOK di SD?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana permainan tradisional dimanfaatkan dalam pembelajaran PJOK guna mengembangkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi proses pembelajaran secara alami, dengan memperhatikan aktivitas fisik siswa, interaksi selama permainan, serta persepsi guru dan siswa terhadap kegiatan tersebut. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar dengan subjek penelitian yaitu guru PJOK dan siswa. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki keterlibatan langsung dalam proses pembelajaran PJOK yang menggunakan permainan tradisional. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati secara langsung proses pembelajaran yang berlangsung, termasuk aktivitas fisik siswa dan bentuk keterlibatan motorik yang muncul saat bermain permainan

tradisional seperti gobak sodor, lompat tali, dan engklek. Wawancara dilakukan dengan guru PJOK dan beberapa siswa untuk memperoleh informasi mengenai persepsi mereka terhadap penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran. Sementara itu, dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan foto, video, serta hasil kerja siswa sebagai bukti pendukung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis Permainan Tradisional untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Siswa SD

Permainan tradisional merupakan salah satu contoh dari ribuan permainan tradisional yang ada di Indonesia. Namun permainan tradisional tersebut semakin hilang keberadaannya baik di desa maupun di kota-kota besar, bahkan banyak anak-anak zaman sekarang yang tidak mengenal permainan tradisional yang ada, padahal permainan tradisional merupakan salah satu warisan budaya bangsa yang wajib kita lestarikan. Saat ini anak-anak lebih menyukai permainan modern seperti play station, game online dan mainan modern yang di beli di toko mainan.

Permainan tradisional sebagai hasil budaya yang nilainya besar bagi anak-anak dalam dunianya, melalui permainan tradisional anak dapat banyak belajar dan memperoleh pengalaman baru serta melatih keterampilan. Permainan tradisional terdiri dari tiga kelompok yaitu: (1) Permainan berciri khas strategi; (2) Permainan yang lebih mengutamakan kekuatan fisik; dan (3) Permainan yang bersifat keberuntungan (Susanti et al., 2024).

Pada masa kanak-kanak, anak-anak cenderung mengalokasikan sebagian besar waktu harian mereka untuk bermain. Salah satu jenis permainan yang sering mereka lakukan adalah permainan tradisional yang berkembang di sekitar lingkungan tempat tinggal. Permainan bentengan adalah salah satu contoh permainan tradisional tersebut. Permainan tradisional bukan hanya bagian dari kebudayaan yang dapat diabaikan, melainkan memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan psikologis, karakter, serta interaksi sosial anak di masa mendatang. Secara tidak langsung, aktivitas ini juga mempengaruhi perkembangan kemampuan motorik kasar mereka. Ada berbagai jenis Gerakan motorik antara lain Gerakan motorik reflek, Gerakan motorik terprogram, Gerakan motorik halus dan gerakan motorik kasar (Nizar & Ali, 2018). Hal yang sering dipelajari yaitu gerakan motorik halus dan gerakan motorik kasar. Gerakan motorik halus yaitu gerakan yang dilakukan oleh otot-otot kecil maupun otot halus yang terdapat pada pergelangan tangan dan tangan. Pada dasarnya gerakan motorik halus ini kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari contohnya mengancing baju, memegang pena, memotong, menggunting. Sedangkan motorik kasar adalah gerakan yang menggunakan otot-otot inti, yang melibatkan sebagian besar anggota tubuh seperti otot lengan dan otot kaki. Contoh gerakan motorik kasar antara lain, duduk, berlari, menendang dan berjalan. Gerakan motorik kasar juga mempengaruhi perkembangan otak pada anak-anak, sehingga perkembangan motorik kasar pada anak perlu dilatih (Lumbantobing Dwi W. J. dkk, 2024).

Adapun beberapa jenis permainan tradisional yang dapat melatih kemampuan motorik siswa SD yaitu diantaranya lompat tali, petak umpet, engklek, gobak sodor, dan bola bekel. Permainan-permainan ini melibatkan Gerakan fisik yang beragam, baik motorik kasar maupun halus, sehingga membantu anak mengembangkan ketrampilan motorik dasarnya. Berikut beberapa penjelasannya.

Lompat Tali

Menurut Sahara (dalam Qurrotula' yuni, 2012: 12) lompat tali merupakan sesuatu gerakan mengerakan badan dengan memakai tali menjadi medianya dari sesuatu titik ke titik lain yang makin jauh ataupun tinggi dengan persiapan lari kencang ataupun lari lama dengan menumpu satu kaki serta turun dengan kaki ataupun anggota badan yang lain dengan penyeimbang yang baik sehingga anak tidak terjatuh kala bermain lompat tali. Permainan tradisional lompat tali dalam menggerakkan tubuh serta kaki dalam rangka penyeimbang, kekuatan, kelincahan serta melatih keberanian bisa membuat anak jadi lebih aktif serta berpartisipasi langsung dalam proses pendidikan (Solehah & Gumiandari, 2023).

Bermain lompat tali merupakan suatu kegiatan yang baik bagi tubuh. Secara fisik anak jadi lebih terampil, karena bisa belajar cara dan teknik melompat yang dalam permainan ini memang memerlukan keterampilan sendiri. Bila sering dilakukan, anak dapat tumbuh menjadi cekatan, tangkas dan dinamis. Otot-ototnya pun padat dan berisi, kuat serta terlatih. Selain melatih fisik, mainan ini juga bisa membuat anak-anak mahir melompat tinggi. Lompat tali juga dapat membantu mengurangi obesitas pada anak. Menurut Achroni (2012) permainan lompat tali atau "main karet" pernah populer di kalangan anak angkatan 70-an hingga 80-an. Permainan lompat tali dapat dimainkan secara bersama-sama oleh 3 hingga 10 anak, permainan yang dicoba secara kelompok dengan memakai perlengkapan dari karet yang disusun ataupun disambung menyamai tali dengan panjang kira-kira 2 m.

Permainan ini dicoba oleh anak dengan metode melompat, serta berlari dengan ancang-ancang yang kencang ataupun lambat dalam bermain untuk melompati tali karet tersebut secara bergantian. Permainan tradisional lompat tali bisa menambah aspek keterampilan motorik kasar anak sehingga membuat anak jadi aktif dalam kegiatan serta berpartisipasi secara langsung dalam proses pembelajaran.

Petak Umpet

Petak umpet atau dalam bahasa Inggris disebut hide and seek adalah salah satu permainan tradisional anak-anak yang sudah sangat terkenal. Selain di Indonesia, permainan ini juga sangat digemari oleh anak-anak di luar negeri (Agustin, 2017). Menurut Achroni (Agustin, 2017) mengatakan bahwa “permainan petak umpet merupakan permainan yang menyenangkan bagi anak, yang dapat dimainkan dengan cara mencari teman-temannya yang bersembunyi”. Selanjutnya Wahyuni (2009) mendefinisikan “petak umpet adalah sejenis permainan cari dan sembunyi yang bisa dimainkan minimal 2 orang yang umumnya berada diluar ruang. Dalam permainan, ada dua peran, yaitu si kucing dan yang bersembunyi. Si kucing ini berperan mencari teman-temannya yang bersembunyi. Permainan selesai setelah semua teman ditemukan. Dan yang pertama ditemukan yang menjadi kucing berikutnya”. Maka dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional petak umpet adalah permainan yang sudah ada sejak jaman dahulu yang merupakan warisan turun temurun dari satu generasi ke generasi selanjutnya dan sering dimainkan oleh anak-anak untuk memperoleh kesenangan yang dimainkan oleh dua atau lebih orang anak tidak memerlukan alat dalam permainannya hanya memanfaatkan lingkungan di sekitarnya untuk bersembunyi (Badhi Valentina, Maria F. A., 2018).

Banyak manfaat dalam permainan petak umpet diantaranya mengembangkan kemampuan sosial emosional anak dalam hal melatih anak untuk bisa dan mau bermain bersama dengan orang lain, melatih kerjasama anak dalam hal bersedia untuk membantu sesama teman, serta dapat memberikan kegembiraan pada anak. Manfaat permainan tradisional petak umpet didalamnya juga terdapat proses sosialisasi. Proses sosialisasi ini tidak dapat terpisah dari penyesuaian sosial anak dimana anak yang tidak mampu melakukan penyesuaian sosial dengan baik biasanya menyendiri, tidak bisa bergaul dengan temantemannya, dan merasa kaku. Anak yang bisa melakukan penyesuaian sosial mempunyai dampak positif, yaitu dapat membangun sikap sosial yang menyenangkan, seperti kesediaan untuk membantu orang lain.

Permainan tradisional ini akan mampu bertahan jika tidak ada campur tangan permainan modern. Permainan tradisional petak umpet ini adalah permainan yang fleksibel dan mudah dimainkan dari semua kalangan anak. Sehingga sangat baik untuk diterapkan pada anak SD tersebut. Melalui permainan ini kreativitas anak akan meningkat. Tidak hanya itu, melalui permainan ini juga perkembangan lain pun akan mulai berkembang dengan baik. Perkembangan tersebut seperti nilai agama dan moral anak yang mampu mensyukuri ciptaan Tuhan padanya. Kemudian sosial emosional anak akan berkembang karena melalui permainan petak umpet ini anak akan bersosialisasi dengan teman sebayanya, memahami setiap karakter lawan bermainnya, termasuk juga perkembangan motorik anak.

Engklek

Secara historis permainan tradisional engklek ini berasal dari Roma, Italia. Permainan ini disebut dengan permainan Hopscotch yang artinya Hop melompat atau lompat dan scotch berarti garis-garis. Dahulu, di Roma permainan ini digunakan untuk latihan perang para tentara roma di daerah Great North Road. Permainan engklek saat itu dibuat lebih luas yaitu lebih dari 100 kaki 31meter panjangnya. Permainan ini digunakan untuk melatih kecepatan, kekuatan dan ketahanan tentara roma sambil membawa perlengkapan perang. Permainan Tradisional Engklek ini juga pada masa Belanda disebut dengan sunda manda yang diyakini mempunyai nama asli “Zondag Maandag” yang merupakan bahasa belanda. Berdasarkan sejarahnya, permainan tradisional engklek masuk ke indonesia melalui belanda yang pada saat itu menjajah Indonesia (Aqobah, 2022).

Permainan tradisional engklek merupakan salah satu permainan tradisional yang dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak. Menurut Montolalu dalam Safitri permainan engklek merupakan permainan tradisional yang dilakukan dengan cara melompat-lompat pada bidang datar yang digambar diatas tanah, dengan membuat kotak-kotak kemudian melompat dengan satu kaki dari satu kotak ke kotak lainnya. Manfaat permainan tradisional engklek bagi anak yaitu koordinasi antara gerak kaki, lengan, tangan dalam menjaga keseimbangan tubuh, baik saat anak melompat atau pada saat membawa benda di telapak tangan, melatih kesabaran anak pada saat membawa benda, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan rasa percaya diri serta melatih konsentrasi anak (Maulina et al., 2024).

Anak-anak senang bermain engklek pada sore hari karena pada saat itu mereka telah menyelesaikan tugas sekolah dan memiliki waktu luang untuk bermain dan bersosialisasi dengan teman-teman mereka. Aktivitas fisik

seperti bermain engklek pada sore hari juga membantu anak-anak mengeluarkan energi yang tersisa setelah seharian berada di dalam ruangan. Mereka merasa segar dan aktif setelah tidur siang, dan bermain engklek memberikan mereka kesempatan untuk bergerak, melompat, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Bermain engklek pada waktu yang berbeda juga memiliki manfaat khusus bagi anak, seperti pengembangan keterampilan motoric. Bermain engklek melibatkan gerakan melompat dan mengkoordinasikan tubuh. Pada saat bermain engklek di sore hari, anak-anak dapat mengasah keterampilan motorik kasar mereka, seperti keseimbangan, koordinasi, dan kelenturan. Hal ini membantu dalam perkembangan fisik mereka dan meningkatkan kontrol motorik mereka.

Gobak Sodor

Gobak sodor, permainan ini memiliki dua suku kata. Gobak sendiri artinya bergerak, sedangkan sodor berarti tombak. Mengenai sejarah mengapa permainan ini diberi nama gobak sodor yakni pada zaman dulu, ternyata para prajurit tanah air juga memainkan permainan ini. Mereka memanfaatkannya untuk berlatih kemampuan berperang. Hanya saja tombak yang digunakan adalah tombak berujung tumpul. Berawal dari permainan para prajurit yang dulu disebut sodoran (tombak berujung tumpul), permainan ini kemudian menjadi populer dengan nama gobak sodor.

Gobak Sodor adalah salah satu permainan tradisional yang berasal dari Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh dua kelompok, yaitu kelompok penjaga dan kelompok penyerang. Permainan ini tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga dapat dimainkan dimana saja. Permainan gobak sodor dimainkan oleh dua kelompok yaitu kelompok penjaga dan kelompok penyerang. Jumlah pemain dalam setiap kelompok tidak dibatasi, tetapi biasanya terdiri dari 4-10 orang. Cara bermain gobak sodor adalah sebagai berikut: (1) Kelompok penjaga menempati petak-petak dibagian penjaga; (2) Kelompok penyerang menempati petak dibagian penyerang; (3) Kelompok penyerang bertugas untuk melewati petak-petak dibagian penjaga tanpa tersentuh oleh kelompok penjaga; (4) Kelompok penjaga bertugas untuk menghalau kelompok penyerang dengan cara mendorong (Kaswati & Windarsih, 2021).

Kelompok penyerang yang tersentuh oleh kelompok penjaga akan menjadi penjaga. Permainan akan berakhir jika semua anggota kelompok penyerang telah tersentuh oleh kelompok penjaga atau jika waktu bermain telah habis. Nilai-nilai yang terkandung antara lain: (1) Kerjasama, karena permainan ini membutuhkan kerjasama antar anggota kelompok untuk saling melindungi dan membantu; (2) Komunikasi, karena permainan ini membutuhkan komunikasi antar kelompok untuk saling berkoordinasi; (3) Kreativitas, karena permainan ini membutuhkan kreativitas untuk menemukan strategi agar dapat melewati petak-petak penjaga tanpa tersentuh; (4) Keberanian, karena permainan ini membutuhkan keberanian untuk menghadapi tantangan dari kelompok penjaga; (5) Kekompakan, karena kelompok penjaga harus kompak untuk memenangkan permainan; (6) Ketepatan, karena kelompok penyerang harus tepat dalam melewati garis-garis yang telah dibuat oleh kelompok penjaga; (7) Ketangkasan, karena kelompok penjaga harus tangkas dalam menghalangi kelompok penyerang; (8) Kesabaran, karena kelompok penyerang harus sabar dalam melewati garis-garis yang telah dibuat oleh kelompok penjaga (Ningtyas et al., 2024).

Manfaat Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa SD

Permainan tradisional memberikan kontribusi besar dalam membantu anak-anak sekolah dasar mengembangkan kemampuan motoriknya. Dengan gerakan sederhana seperti berlari, melompat, atau menjaga keseimbangan yang dilakukan dalam suasana bermain yang menyenangkan, anak-anak bisa melatih keterampilan motorik kasar maupun halus mereka secara alami (Herniawati et al., 2024). Tidak hanya itu, permainan ini juga menjadi cara yang menyenangkan untuk mengenalkan nilai-nilai budaya dan kebersamaan. Jadi, selain membuat tubuh lebih sehat dan aktif, permainan tradisional juga mendukung tumbuh kembang anak dari sisi sosial dan emosional.

Adapun manfaat permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik anak sebagai berikut:

Melatih Keseimbangan Anak

Permainan tradisional memiliki peran penting dalam melatih keseimbangan tubuh anak melalui aktivitas yang melibatkan gerakan motorik kasar seperti melompat, mendarat dengan satu kaki, dan menjaga posisi tubuh. Aktivitas ini membantu meningkatkan kekuatan otot, ketahanan fisik, serta kemampuan kontrol tubuh anak. Anak dengan kondisi fisik yang baik umumnya lebih mudah menjaga keseimbangan, sedangkan kelebihan berat badan dan rendahnya kebugaran dapat menghambat kemampuan tersebut. Oleh karena itu, permainan tradisional tidak hanya menyenangkan tetapi juga efektif sebagai sarana pengembangan keterampilan gerak dasar, termasuk

keseimbangan. Penting bagi lingkungan belajar untuk mendukung aktivitas motorik kasar demi tumbuh kembang fisik anak secara optimal.

Memperkuat Kekuatan Fisik Anak

Permainan tradisional seperti engklek, lompat tali, gobak sodor, dan bentengan memiliki peran penting dalam memperkuat kekuatan fisik anak melalui aktivitas fisik yang melibatkan gerakan seperti melompat, berlari, dan menyeimbangkan tubuh secara berulang dan konsisten. Aktivitas ini tidak hanya melatih otot-otot tubuh dan meningkatkan daya tahan fisik anak, tetapi juga membantu dalam pembentukan keterampilan gerak dasar yang penting untuk perkembangan motorik normal. Anak-anak yang sering terlibat dalam permainan aktif cenderung memiliki postur tubuh yang lebih baik, koordinasi yang lebih kuat, serta daya tahan fisik yang lebih tinggi dibandingkan anak-anak yang kurang bergerak. Bahkan anak dengan kekuatan fisik rendah dapat mengalami peningkatan kemampuan fisik secara bertahap melalui keterlibatan rutin dalam permainan tradisional, menunjukkan bahwa permainan ini bersifat inklusif dan efektif dalam mengembangkan kekuatan fisik semua anak.

Menunjukkan Kecepatan Gerak Anak

Kecepatan gerak anak dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kekuatan fisik, keseimbangan tubuh, serta koordinasi antara pikiran dan anggota gerak. Permainan seperti gobak sodor, bentengan, dan lompat tali, yang menuntut reaksi cepat dan gerakan yang gesit, dapat menjadi sarana alami bagi anak untuk melatih respons motoriknya. Ketika anak bermain dalam suasana yang kompetitif namun menyenangkan, mereka cenderung terdorong untuk bergerak lebih cepat demi mencapai tujuan atau memenangkan permainan.

Latihan atau stimulasi yang melibatkan pola garis lurus, zig-zag, hingga garis vertikal dan horizontal juga dapat dimanfaatkan untuk mendukung peningkatan kecepatan gerak anak. Gerakan melompat atau berlari mengikuti pola tersebut membantu anak untuk mengembangkan kemampuan motorik dasar sekaligus mempercepat respon fisiknya terhadap rangsangan tertentu. Anak-anak yang terbiasa dengan permainan yang melibatkan kecepatan akan menunjukkan peningkatan refleks dan kelincahan dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, permainan tradisional tidak hanya menghibur, tetapi juga memiliki nilai edukatif dalam membentuk keterampilan motorik anak, khususnya dalam aspek kecepatan gerak yang penting untuk perkembangan fisik dan kognitif anak secara menyeluruh.

Mengasah Kelincahan Gerak Anak

Kelincahan, sebagai salah satu indikator keterampilan motorik kasar, dapat berkembang dengan baik apabila anak sering terlibat dalam aktivitas fisik yang menuntut respons cepat dan gerakan dinamis. Anak-anak secara alami lebih lincah ketika melakukan aktivitas yang mereka sukai, apalagi jika dilakukan dalam suasana menyenangkan dan didukung oleh lingkungan yang positif, seperti dorongan dari orang tua dan guru. Permainan seperti gobak sodor, bentengan, lompat tali, atau galah asin memungkinkan anak untuk melompat, berlari, dan mengubah arah secara tiba-tiba, yang sangat penting dalam pengembangan kelincahan.

Stimulasi sederhana sebelum bermain, seperti nyanyian yang disertai gerakan tubuh, juga terbukti efektif dalam membangkitkan semangat dan mempersiapkan kelincahan anak. Aktivitas pemanasan ini, yang dapat dilakukan dalam bentuk lagu-lagu ceria dengan lirik yang mengarahkan pada gerakan (misalnya berjalan, melompat, dan berlari), membantu anak lebih siap secara fisik dan mental untuk terlibat aktif dalam permainan. Lingkungan yang mendukung, aman, dan menyenangkan, seperti bermain di area tanah terbuka, memungkinkan anak untuk lebih bebas bergerak tanpa takut cedera. Dengan begitu, permainan tradisional tidak hanya memberikan kesenangan, tetapi juga secara langsung mengasah kelincahan gerak anak.

Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Anak

Permainan tradisional tidak hanya berdampak pada perkembangan fisik anak, tetapi juga memberikan kontribusi penting terhadap peningkatan kemampuan kognitif, khususnya dalam hal pemecahan masalah. Dalam berbagai permainan tradisional seperti engklek, congklak, bentengan, dan galah asin, anak dituntut untuk membuat keputusan, menyusun strategi, dan menyesuaikan diri dengan dinamika permainan. Ketepatan gerakan, seperti menentukan tempat berpijak, melempar benda ke sasaran, atau memilih waktu yang tepat untuk bergerak, merupakan bagian dari latihan berpikir kritis dan pemecahan masalah secara langsung. Proses ini mendorong anak untuk berhati-hati, berpikir logis, dan mengembangkan solusi dalam konteks yang menyenangkan dan tidak menekan.

Selain aspek strategis, permainan tradisional juga mendorong anak untuk menjadi kreatif dalam menghadapi tantangan. Misalnya, anak dapat menciptakan alat bantu permainan dari benda-benda sederhana di sekitar mereka, atau berimprovisasi ketika menghadapi situasi tak terduga dalam permainan. Hal ini menunjukkan bahwa

permainan tradisional mampu menumbuhkan fleksibilitas berpikir dan daya inisiatif anak. Kemampuan ini secara alami dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti ketika menghadapi persoalan di rumah atau di lingkungan sekolah. Tidak hanya itu, melalui interaksi sosial selama bermain, anak juga belajar menyelesaikan konflik secara sehat, berbagi peran, dan mengutarakan perasaan mereka dengan cara yang konstruktif.

Mengasah Kelenturan Tubuh dan Kekuatan Otot Anak

Permainan tradisional memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan kelenturan tubuh dan kekuatan otot anak, yang merupakan fondasi utama keterampilan motorik kasar. Dalam banyak permainan seperti lompat tali, bakiak, petak umpet, atau bentengan, anak-anak terlibat dalam berbagai gerakan seperti membungkuk, melompat, merunduk, berlari, hingga memanjat. Aktivitas-aktivitas ini secara tidak langsung melatih koordinasi antaranggota tubuh, terutama antara tangan, kaki, dan otot inti. Melalui gerakan yang dinamis tersebut, anak-anak belajar menyesuaikan tubuh mereka dengan ruang, ritme, dan strategi permainan, yang pada akhirnya membentuk fleksibilitas tubuh serta memperkuat otot mereka secara bertahap.

Kelenturan tubuh anak akan berkembang jika diberikan stimulasi yang tepat sejak usia dini. Aktivitas permainan yang dilakukan secara rutin, baik di sekolah maupun di lingkungan rumah, dapat membantu membentuk otot yang kuat dan tangguh, yang menjadi prasyarat bagi penguasaan berbagai keterampilan motorik. Dukungan dari lingkungan bermain yang aman dan variatif, serta keterlibatan aktif orang tua dan guru dalam memberikan dorongan dan contoh gerakan sederhana yang sesuai usia, juga menjadi faktor penting dalam mengoptimalkan perkembangan ini (Qomariah & Hamidah, 2022).

Dalam (Darmawati & Widayarsi, 2022) menjelaskan bahwa permainan engklek memiliki berbagai manfaat bagi anak, antara lain: 1) melatih kemampuan fisik karena gerakannya yang mengharuskan anak melompat dari satu kotak ke kotak lainnya, sehingga memperkuat otot kaki, 2) mengembangkan kemampuan sosial anak melalui interaksi dengan teman sebaya, 3) menanamkan nilai kebersamaan, dan 4) mendorong kreativitas. Dalam permainan ini, anak-anak sering memanfaatkan benda-benda di sekitar mereka seperti pecahan genting, keramik, atau ranting kayu untuk menggambar kotak permainan di lantai. Oleh karena itu, engklek tidak hanya merangsang kreativitas, tetapi juga berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan motorik anak, yang sangat penting bagi kehidupan mereka di masa depan.

Permainan tradisional memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan motorik, kognitif, dan sosial anak sekolah dasar. Melalui aktivitas seperti melompat, berlari, dan menjaga keseimbangan, permainan tradisional seperti engklek, gobak sodor, bentengan, dan lompat tali membantu melatih keseimbangan, kekuatan fisik, kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan koordinasi otot anak. Selain itu, permainan ini juga mendorong kemampuan pemecahan masalah, kreativitas, serta nilai-nilai sosial seperti kerja sama, kebersamaan, dan interaksi positif. Anak-anak yang terlibat aktif dalam permainan tradisional cenderung memiliki postur tubuh yang baik, daya tahan fisik yang kuat, refleks cepat, serta kemampuan berpikir kritis dan adaptif dalam menghadapi tantangan. Dengan suasana yang menyenangkan dan didukung oleh lingkungan bermain yang aman dan positif, permainan tradisional tidak hanya menyehatkan secara fisik, tetapi juga memperkuat aspek emosional dan kognitif anak, menjadikannya sarana edukatif yang komprehensif dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Kendala dan Solusi dalam Mengintegrasikan Permainan Tradisional ke dalam Pembelajaran PJOK di SD

Penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar memiliki makna yang jauh lebih luas daripada sekadar aktivitas fisik. Permainan tradisional tidak hanya melatih keterampilan motorik anak, tetapi juga menjadi sarana penting dalam memperkenalkan dan melestarikan kearifan lokal yang merupakan bagian dari identitas budaya bangsa Indonesia. Dalam konteks ini, pembelajaran PJOK menjadi lebih holistik karena mencakup penguatan karakter, pengembangan nilai-nilai sosial, dan pembentukan sikap positif terhadap budaya sendiri. Nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, toleransi, tanggung jawab, saling menghargai, dan disiplin tertanam dalam banyak permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, dan bentengan (Prasetyo, 2017). Selain itu, keterlibatan siswa dalam permainan tradisional juga menumbuhkan rasa memiliki terhadap budaya lokal serta membentuk kesadaran untuk ikut melestarikannya di tengah arus globalisasi yang semakin kuat. Dengan demikian, permainan tradisional menjadi jembatan antara pembelajaran jasmani dan pendidikan karakter serta budaya, menjadikannya media pembelajaran yang kaya manfaat secara fisik, emosional, sosial, dan kultural.

Meskipun permainan tradisional memiliki potensi besar dalam mendukung proses pembelajaran Penjasorkes, penerapannya di sekolah dasar tidak terlepas dari sejumlah kendala. Terdapat beberapa kendala dalam penerapan permainan tradisional dalam pelajaran penjasorkes antara lain yaitu:

Keterbatasan Sarana dan Prasarana

Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan sarana dan prasarana, terutama kurangnya ruang terbuka yang memadai untuk melaksanakan berbagai jenis permainan yang membutuhkan area luas.

Kurangnya Pengetahuan dan Keterampilan Guru

Meskipun beberapa guru telah mengikuti pelatihan terkait, sebagian dari mereka masih merasa ragu dan kurang percaya diri dalam mengimplementasikan permainan tradisional sebagai bagian dari pembelajaran (Kamadi la, 2022). Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengalaman langsung, minimnya dukungan teknis, atau belum tersedianya panduan pelaksanaan yang praktis dan sistematis.

Keterbatasan Waktu Pembelajaran

Tantangan lain yang sering dihadapi adalah keterbatasan waktu pembelajaran. Kurikulum yang padat membuat guru harus memilih kegiatan yang dianggap lebih efisien, sehingga permainan tradisional sering kali tersisih dari prioritas pembelajaran. Kondisi ini tentu menjadi hambatan dalam usaha pelestarian budaya dan penerapan pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna bagi siswa.

Solusi untuk mengatasi hambatan tersebut yaitu diperlukannya langkah strategis berupa:

Peningkatan Fasilitas Pendukung

Sekolah harus mempunyai ruang bermain/lapangan yang layak dan perlengkapan permainan yang sesuai. Guru juga dapat menyesuaikan bentuk dan aturan permainan agar dapat dilakukan di area terbatas, seperti halaman kecil, lapangan indoor, atau bahkan di dalam kelas.

Pelatihan Lanjutan yang Berkelanjutan Bagi Para Guru

Pelatihan ini digunakan agar mereka memiliki pemahaman dan keterampilan yang lebih baik dalam menerapkan permainan tradisional secara kreatif dan kontekstual. Pelatihan kepada guru dilakukan dengan cara mengadaptasi permainan tradisional ke dalam kurikulum penjasorkes, yang diharapkan dapat meningkatkan keterampilan mengajar dan kreativitas guru dalam merancang aktivitas pembelajaran yang lebih variatif dan menyenangkan. Guru juga harus diberikan panduan untuk menerapkan permainan tradisional secara efektif, baik dari segi teknis permainan maupun dari nilai-nilai budaya yang terkandung dalam setiap jenis permainan (Setyawan, 2015).

Dukungan dari Pihak Sekolah dan Pemerintah

Dukungan dalam bentuk kebijakan yang mengakomodasi integrasi permainan tradisional dalam kurikulum juga sangat dibutuhkan. Dengan pendekatan yang tepat, permainan tradisional dapat menjadi sarana efektif dalam mengembangkan keterampilan fisik, sosial, serta karakter siswa secara menyeluruh. Dengan sinergi antara sekolah dan pemerintah, permainan tradisional tidak hanya hidup di ruang kelas, tetapi menjadi budaya hidup yang ditanamkan sejak dini kepada generasi muda.

KESIMPULAN

Permainan tradisional merupakan bagian dari warisan budaya yang kaya akan nilai edukatif dan sangat relevan dalam mendukung perkembangan motorik siswa sekolah dasar. Permainan seperti lompat tali, gobak sodor, engklek, dan petak umpet terbukti mampu melatih kemampuan motorik kasar seperti keseimbangan, kelincahan, kekuatan otot, dan koordinasi tubuh. Selain manfaat fisik, permainan ini juga menanamkan nilai-nilai karakter positif seperti kerja sama, kedisiplinan, sportivitas, dan tanggung jawab, serta membantu anak mengembangkan kemampuan sosial dan emosional. Dalam konteks pembelajaran PJOK, permainan tradisional dapat dijadikan media yang efektif untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan bermakna. Integrasi permainan ini tidak hanya memperkaya aktivitas pembelajaran, tetapi juga turut melestarikan budaya lokal yang mulai tergerus oleh perkembangan teknologi dan permainan modern. Namun terdapat kendala diantaranya keterbatasan sarana dan prasarana, kurangnya pengetahuan serta keterampilan guru dalam mengelola permainan tradisional, dan terbatasnya waktu pembelajaran karena padatnya kurikulum. Untuk mengatasi kendala tersebut, diperlukan peningkatan fasilitas bermain, pelatihan berkelanjutan bagi guru agar mampu menerapkan permainan tradisional secara kreatif, serta dukungan kebijakan dari pihak sekolah dan pemerintah. Dengan kolaborasi semua pihak, permainan tradisional dapat dioptimalkan sebagai sarana pembelajaran yang mendukung pengembangan fisik, karakter, dan pelestarian budaya lokal pada siswa sekolah dasar.

Daftar Pustaka

- Aqobah, J. Q. dkk. (2022). Permainan tradisional Engklek Untuk Peningkatan Motorik Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Jendela PLS*, 7(1), 8–23. <https://doi.org/10.37058/jpls.v7i1.4506>
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30785>
- Badhi Valentina, Maria F. A., A. P. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Petak Umpet Terhadap Penyesuaian Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Journal of Elementary School (JOES)*, 3(2), 91–102.
- Darmawati, N. B., & Widyasari, C. (2022). Permainan Tradisional Engklek dalam Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6827–6836. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3487>
- Helvana, N., & Hidayat, S. (2020). Permainan Tradisional untuk Menumbuhkan Karakter Anak. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(2), 253–260. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v7i2.25623>
- Herniawati, A., Hidayat, Y., Ernasari, S., & Susanti, E. (2024). Analisis Penggunaan Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di PAUD Mawar. *JOECE: Journal of Early Childhood Education*, 1(1), 30–43. <https://doi.org/10.61580/joece.v1i1.35>
- Istiqomah, H., & Suyadi, S. (2019). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di Sd Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad*, 11(2), 155–168. <https://doi.org/10.20414/elmidad.v11i2.1900>
- kamadi la, D. (2022). Pembelajaran Penjas Dalam Bentuk Permainan Tradisional Pada Murid SD Negeri Mattoanging II Makassar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 45–49.
- Kaswati, E., & Windarsih, C. A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Gobak Sodor Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Kelompok B. *Jurnal Ceria (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 4(5), 2714–4107.
- Lumbantobing Dwi W. J. dkk. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Jurnal Cakrawala Pendidikan Dan Biologi*, 1(4), 137–145.
- Maulina, I., Herawati, H., & Wihartati, I. (2024). Analisis Penerapan Permainan Tradisional Engklek Pada Anak Usia Dini. *Pendas: Jurnal Ilmiah ...*, 09. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/12223> <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/download/12223/5708>
- Ningtyas, R. K., Suchayo, E., Rati, S., Nasution, A., & Nuriana, I. (2024). Pengenalan permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *ADAM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 129–134. <https://doi.org/10.37081/adam.v2i2.1748>
- Nizar, I. Z., & Ali, A. Z. (2018). Pengaruh Permainan Lompat Tali Terhadap Peningkatan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini Kelompok A Di TK AL-AZHAR PAKUSARI JEMBER Irnawati. *Journal of Early Childhood and Inclusive Education*, 2(1), 36–43.
- Prasetyo, B. (2017). Nilai-Nilai Karakter dalam Permainan Tradisional: Kajian di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(3).
- Qomariah, D. N., & Hamidah, S. (2022). Menggali Manfaat Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar: Konteks Anak Usia Dini. *Jendela PLS*, 7(1), 8–23. <https://doi.org/10.37058/jpls.v7i1.4506>
- Setyawan, R. (2015). Potensi Permainan Tradisional sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga Dan Pendidikan*, 7(2), 120–122.
- Solehah, R. A., & Gumiandari, S. (2023). Penerapan Permainan Tradisional Lompat Tali Dalam Melatih Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di TK Al-Wathoniyah. *Ya Bunayya*, 7(1), 1–7.
- Susanti, A., Handayani, A., & Rakhmawati, D. (2024). Tradisional Pengembangan Karakter Gotong Royong dan Keterampilan Motorik Melalui Permainan. *EDUKATIKA*, 02(01), 6–11.

Wahyudin, Yunus, Y., Rusli, D. H., Syahrir, W., & Ilham, M. (2022). Melatih Kemampuan Motorik Anak dengan Permainan Tradisional serta Mempererat Silaturahmi antar Masyarakat Lingkungan Ballo II Bersama Mahasiswa KKN PPL Terpadu Universitas Negeri Makassar di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Lepa-Lepa Open*, 2(4).

Yuliandra, R. (n.d.). *Hakikat Perkembangan Motorik Anak*. Sabyan PAUD.