Jurnal Peduli Masyarakat

Volume 6 Nomor 4, Desember 2024
e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524
http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM

PEMANFAATAN PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN AKTIVITAS MOTORIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI

Satria Eureka Nurseskasatmata*, Caturia Sasti Sulistyana, Wiwin Sulistyawati, Siska Christianingsih, Abdul Fauzi, Karunia Wijayanti, Nidya Comdeca Nurvitriana
Universitas Negeri Surabaya, Jalan Kampus Lidah Wetan, Jl. Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur 60213, Indonesia.
*nsnurseskasatmata@unesa.ac.id

ABSTRAK

Di seluruh dunia, mayoritas anak-anak menghabiskan lebih dari dua jam per hari menonton TV dan penggunaan laptop dan telepon genggam pada anak-anak meningkat secara substansial serta banyak perilaku sedentary lainnya yang dapat menyebabkan obesitas. Kebiasaan bermain anak mulai bergeser ke arah gadget sehingga permainan tradisional yang lebih menyehatkan sudah ditinggalkan. Permasalahan yang terjadi di SDN Dukuh Kupang I Surabaya adalah siswa-siswi belum banyak mengenal permainan tradisional. Kegiatan permainan tradisional dilakukan dengan mengenalkan secara promotif berbagai permainan tradisional yang mengandung unsur peningkatan aktifitas fisik baik secara individu dan kelompok dengan metode ceramah dan praktik. Hasil dari kegiatan adalah terdapat peningkatan minat dan aktivitas fisik anak dan penurunan waktu screen time dengan permainan tradisional. Sedangkan kejadian overweight dan obesitas belum menunjukkan penurunan secara signifikan karena waktu kegiatan yang singkat dan bersifat promotif. Dengan kegiatan ini setidaknya ada solusi dalam mengatasi kejenuhan anak di tengah rutinitas belajar harian dan upaya membatasi penggunaan gadget tanpa batas waktu.

Kata kunci: aktivitas; motorik; permainan tradisional

THE USE OF TRADITIONAL GAMES AS AN EFFORT TO INCREASE MOTOR ACTIVITIES IN STUDENTS OF STATE ELEMENTARY SCHOOL

ABSTRACT

Worldwide, the majority of children spend more than two hours per day watching TV and the use of laptops and mobile phones in children increases substantially as well as many other sedentary behaviors that can lead to obesity. Children's playing habits are starting to shift towards gadgets so that traditional games that are healthier have been abandoned. The problem that occurs at SDN Dukuh Kupang I Surabaya is that the students do not know much about traditional games. Traditional game activities are carried out by introducing promotively various traditional games that contain elements of increasing physical activity both individually and in groups with lecture and practice methods. The result of the activity was an increase in children's interest and physical activity and a decrease in screen time with traditional games. Meanwhile, the incidence of overweight and obesity has not shown a significant decrease due to the short and promotional activity time. With this activity, there is at least a solution to overcome children's boredom in the midst of daily learning routines and efforts to limit the use of gadgets indefinitely.

Keywords: activity; motor; traditional games

PENDAHULUAN

Di seluruh dunia, mayoritas anak-anak menghabiskan lebih dari dua jam per hari menonton TV (Hidding et al., 2017), dan penggunaan laptop dan telepon pada anak-anak meningkat secara substansial (Pedersen et al., 2022). Selain kegiatan layar, anak-anak terlibat dalam banyak perilaku menetap (sedentary) lainnya, misalnya, duduk di kelas dan mengerjakan pekerjaan rumah (Qosim & Artanti, 2023). Studi di Eropa dan Amerika Serikat, menunjukkan bahwa anak-anak menghabiskan sekitar 8 jam per hari menetap. Anak yang lebih banyak duduk didepan layar TV akan menyebabkan aktifitas anak sedikit sehingga hanya sedikit kalori yang terbuang akibatnya menyebabkan obesitas (Hidding et al., 2017). Diperkirakan 57% anak-anak di Indonesia memiliki aktivitas fisik yang tidak mencukupi. Konsekuensi dari perilaku menetap dan kurangnya aktivitas fisik di antara anak-anak di Indonesia sangat luas dan parah karena ini menjadi perhatian dan dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang bagi anak (Hanifah et al., 2023)

Olahraga rutin merupakan cara yang baik untuk mencegah obesitas, namun kegiatan olehraga yang membutuhkan aktivitas fisik tinggi sulit dilakukan di kompleks perumahan yang banyak terdapat dimasyarakat dan disebabkan oleh karena tempat (Candra et al., 2020). Dewasa ini jarang terdapat lapangan olahraga yang luas di kompleks perumahan. Selain itu sesuai peraturan yang ada, olahraga seperti bulu tangkis, tennis, basket, dan voli membutuhkan sarana atau peralatan khusus yang harganya cukup mahal, dan untuk bisa melakukannya membutuhkan keterampilan tertentu yang belum dimiliki oleh seorang anak. Negara Indonesia merupakan negara yang kaya dengan berbagai macam permainan anak yang menonjolkan aktivitas fisik yang tinggi (Anam et al., 2017; Candra et al., 2020). Namun karena kemajuan teknologi, kebiasaan bermain anak mulai bergeser ke arah gadget sehingga permainan tradisional yang lebih menyehatkan sudah ditinggalkan (Febrino, 2017; Husein MR, 2021).

Integrasi untuk memasukkan setiap permainan tradisional ke dalam kurikulum inti dalam kegiatan pembelajaran, maka manfaatnya akan sangat besar (Pramudyani et al., 2017). Dari sudut pandang pendidikan, potensi anak berkembang sangat pesat karena kegiatan pembelajaran yang disajikan mampu mengembangkan aspek perkembangan anak secara holistik (Ginsburg, 2007). Menghidupkan kembali permainan tradisional dalam aktivitas anak memerlukan kerjasama setiap lapisan masyarakat harus terlebih dahulu memahami perannya agar masyarakat dapat melakukan berbagai cara sesuai dengan bidang yang digelutinya untuk menghidupkan kembali permainan tradisional tersebut (Dewi et al., 2023; Hidayati & Lestari, 2021). Dari beberapa latar belakang diatas, akhirnya pengusul tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa Pemanfaatan Permainan Tradisional sebagai Upaya Peningkatan Aktivitas Motorik pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Dukuh Kupang I Surabaya.Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menggalakan permainan tradisional seperti bakiak batok kelapa, bakiak kayu, lompat tali karet dalam meningkatkan aktivitas motorik pada siswa usia sekolah

METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode praktik langsung memiliki lima tahapan yaitu persiapan dan survey lokasi pengabdian; koordinasi dengan pengurus Sekolah Dasar; mind mapping, penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan dan koordinasi penyelanggaraan program; pelaksanaan kegiatan dan monitoring; dan evaluasi keterlaksanaan program. Berdasarkan hasil observasi yang sesuai dengan karakteristik makan lokasi pengabmas berada di SDN Dukuh Kupang I Surabaya. hasil technical meeting dengan pihak

sekolah dan penentuan subyek yang sesuai maka diputuskan kegiatan di laksanakan pada hari Jumat 09 Agustus 2024 dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang anak serta instrumen. Kegiatan ini dilaksanakan atas kerjasama tim dosen Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 7 orang. Setelah melakukan kontrak waktu dengan kepala sekolah SDN Dukuh Kupang I Surabaya, kemudian mengumpulkan anak-anak setelah olahraga pagi kemudian melakukan perkenalan antara tim dosen dengan anak-anak peserta terlebih dahulu, selanjutnya melakukan pengenalan permainan tardisional bakiak batok kelapa, bakiak kayu dan lompat tali karet dan manfaatnya, kemudian dilanjutkan dengan memulai permainan bakiak batok kelapa, bakiak kayu dan lompat tali karet bersamaan yang dibagi menjadi kelompok yang akan bergantian satu sama lain yang kemudian dilakukan pengamatan pada saat permainan berlangsung untuk mengetahui perkembangan motorik kasar pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melaksanakan kegiatan bermain bakiak batok, bakiak kayu dan lompat tali karet serta melakukan observasi berkerjasama dengan guru pendamping, dimana fokus pada observasi selama permainan berlangsung. Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan anak-anak berkumpul di lapangan pasca olahraga pagi pada hari jumat. Dengan pembukaan guru mengucapkan salam sebelum dimulai permainan. Setelah itu guru memberikan informasi kepada anak-anak kelas 3 di SDN Dukuh Kupang I Surabaya bahwa hari akan dilaksanakan kegiatan permainan tradisional (bakiak batok, bakiak kayu dan lompat tali karet) dari Universitas Negeri Surabaya dengan tujuan meningkatkan aktivitas motorik pada siswa usia sekolah dalam mengurangi dampak *screen time* dalam penggunaan gadget. Kemudian guru mempersilahkan ketua pelaksana menjelaskan terlebih dahulu teori singkat permainan dan manfaat pada tubuh.

Gambar 1. Pemaparan Teori Permainan Tradisional terhadap Motorik Anak

Permainan Bakiak Batok Kelapa

Pada saat tahap pertama dimulai menilai pengetahuan permainan, didapat bahwa seluruh peserta (100%) mengetahui apa itu permainan bakiak batok dan pernah memainkannya (100%) karena di sekolah disediakan permainan tersebut. Pada tahap observasi, permainan bakiak batok dilaksanakan dengan metode kompetisi dengan adu kecepatan secara individu dengan 5 peserta bolak balik sekitar 4 meter, dan anak-anak bisa melakukan permainan ini tanpa terjatuh.

Gambar 2. Permainan Bakiak Batok

Permainan Bakiak Kayu

sedangkan untuk bakiak kayu hanya setengah (50%) mengetahui permainan ini dimana biasa mengetahui untuk lomba kemerdekaan, namun belum pernah memainkannya. Untuk permainan bakiak kayu dilaksanakan berkelompok berisi 3 anak dan dikompetisikan 5 kelompok dengan jarak bolak balik 4 meter, sebagian sesekali anak-anak yang belum bisa menyeimbangkan tubuh, belum terbiasa bekerjasama dengan kelompoknya, berjalan dengan bakiak tidak sesuai jalur yang sudah ditentukan, hal ini terjadi karena anak tidak ada komando dari pemain depan dan fokus terhadap instruksi.

Gambar 3. Permainan Bakiak Kayu

Permainan Lompat tali Karet

Sedangkan untuk lompat tali karet hanya kurang dari setengah (30%) mengetahui permainan ini dan sebagian kecil (15%) pernah memainkannya.. Sedangkan pada permaian lompat tali secara individu mereka harus dapat melewati tali karet yang tinggi semakin lama semakin naik, dari hasil observasi banyak (70%) anak kebingungan bagaimana teknik yang mudah untuk melewati tali karet tersebut.

Gambar 4. Lompat Tali Karet

Permainan Bakiak Batok Kelapa

Pada kegiatan pengabdian ini didukung hasil penelitian oleh Wicaksono (2024) bahwa penggunaan bahwa penggunaan permainan tradisional bakiak batok kelapa sebagai metode pembelajaran efektif dalam meningkatkan kemampuan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh siswa secara signifikan (Wicaksono et al., 2024). Ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang memanfaatkan permainan tradisional bisa menjadi metode yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan motorik, terutama pada anak-anak usia sekolah dasar yang sedang dalam tahap perkembangan motorik yang krusial.Permainan egrang batok kelapa sering dikaitkan dengan dunia permainan anak-anak yang penuh keceriaan. Permainan ini juga bertujuan mengembangkan motorik kasar anak, yang dapat dinilai melalui beberapa aspek, antara lain kemampuan anak untuk berdiri di atas egrang batok kelapa, kemampuan berjalan dengan egrang tersebut tanpa terjatuh, serta kelincahan mereka dalam melangkah dengan egrang batok kelapa (Awalunisah et al., 2022).

Permainan Bakiak Kayu

Berdasarkan hasil kegiatan, aspek kekuatan termasuk dalam kategori motorik kasar yang perlu ditingkatkan dan dikembangkan. Kekuatan pada anak dapat ditingkatkan melalui berbagai aktivitas, salah satunya adalah permainan bakiak kayu. Dalam permainan ini, kekuatan ditentukan oleh kemampuan anak untuk mengangkat bakiak dan memindahkannya dari satu langkah ke langkah berikutnya. Kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan otot yang diperlukan untuk menghasilkan tenaga, sehingga anak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Kekuatan otot sangat penting dalam proses berjalan, karena berjalan melibatkan langkah-langkah kaki yang harus dilakukan secara seimbang dan membutuhkan kekuatan, sehingga tubuh memerlukan kekuatan otot untuk melangkah dengan efektif.Hal ini didukung penelitian Elviana (2024) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara permainan bakiak dan perkembangan motorik kasar anak. Anak-anak dapat menunjukkan keterampilan bermain mereka dengan mengubah arah posisi tubuh secara akurat. Hal ini terkonfirmasi melalui observasi dan dokumentasi hasil wawancara. Dengan demikian, permainan bakiak dapat berkontribusi dalam meningkatkan aspek kelincahan motorik kasar pada anak-anak (Elviana et al., 2024).

Permainan bakiak kayu dimainkan dalam tim yang terdiri dari tiga hingga empat anak per kelompok. Setiap anak memasukkan kaki mereka ke dalam tali-tali yang terhubung dengan sepasang tongkat panjang, lalu bersama-sama mereka berjalan menggunakan bakiak ini hingga mencapai garis finish. Permainan ini umumnya dilakukan dalam bentuk lomba antar kelompok.

Melalui permainan bakiak, anak-anak belajar untuk bergerak dan berpikir dalam bekerja sama agar lebih cepat mencapai garis akhir. Dalam aktivitas ini, terlihat keterampilan keseimbangan, koordinasi, dan sinkronisasi antara strategi yang dirancang oleh anak-anak dengan gerakan kaki mereka. Hal ini berkontribusi pada perkembangan motorik kasar anak, yang membutuhkan latihan, terutama dalam aspek keseimbangan saat menggunakan bakiak kayu (Firmansyah et al., 2023)

Permainan Lompat tali Karet

Dari pengamantan langsung kegiatan ini, permainan lompat tali dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mengembangkan kemampuan motorik anak, baik di luar maupun di dalam ruangan, serta berperan dalam melestarikan dan mengenalkan permainan tradisional kepada anak-anak. Lompat tali yang dilakukan ini dilakukan secara berkelompok, sehingga permainan lompat tali ini juga berpotensi untuk mengembangkan aspek-aspek perkembangan anak yang lainnya. Permainan lompat tali adalah permainan yang menggunakan tali dari rangkaian karet gelang. Permainan ini sangat populer pada era 1970-an hingga 1980-an dan menjadi favorit saat waktu istirahat di sekolah maupun setelah mandi sore di rumah. Meskipun sederhana, permainan ini memiliki manfaat ganda, baik sebagai sarana bermain maupun olahraga (Mulyani, 2016). Permainan tradisional lompat tali bermanfaat dalam merangsang otot-otot besar pada anak, sehingga melatih otot-otot kasar mereka secara optimal. Oleh karena itu, penting bagi guru di lembaga pendidikan anak usia dini untuk mengimplementasikan permainan lompat tali guna mendukung perkembangan motorik kasar pada anak usia dini (Megawati et al., 2023)

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa terapi bermain dengan menggunakan permainan tradisional bakiak berjalan sesuai rencana. Seluruh rangkaian acara, dari awal hingga akhir, terlaksana dengan baik, dan anak-anak serta guru sangat antusias dan aktif terlibat dalam permainan. Dari hasil observasi, terlihat bahwa permainan bakiak batok, bakiak kayu, dan lompat tali karet sangat disukai oleh anak-anak, karena mampu memberikan manfaat bagi perkembangan kemampuan motorik kasar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Anam, S., Ovaleoshanta, G., Ardiansyah, F., & Santoso, D. A. (2017). Studi Analisis Budaya Permainan Tradisional Suku Osing Kabupaten Banyuwangi. Jurnal Pembelajaran OLahraga, 3, 178–191. http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index

Awalunisah, S., Suwika, I. P., & Rahmatia, S. (2022). Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Di Kelompok B Tk Al-Khairaat Kaleke the Effect of Traditional Games Egrang Coconut Shell on Rough Motoric Development of Children in Group B Al-Khairaat Kaleke Kindergarten. Bomba Jurnal Pembangunan Daerah, 2, 68–77.

Candra, A., Probosari, E., & Murbawani, E. A. (2020). Aktivitas Permainan Tradisional Untuk Mengurangi Screen Time Dan Overnutrisi Pada Anak. JNH (Journal Of Nutrition and Health), 8(1), 46–50. https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnh.8.1.2020.46-50

Dewi, A. P., Hodijah, O., & Delisma, O. (2023). Pemanfaatan permainan tradisional di tengah maraknya. Midang: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 75–81.

Elviana, S., Miranda, D., & Lukmanulhakim, L. (2024). Permainan Tradisional Bakiak Untuk Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Kelurahan Mariana. Jurnal

Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa, 13(5), 1071–1079. https://doi.org/10.26418/jppk.v13i5.75873

Febrino. (2017). Tindakan Preventif Pengaruh Negatif Gadget terhadap Anak. Noura , 1(1), 1–21.

Firmansyah, A., Badriatul H, A., Fauzia, K., Listiawati, L., Bintari, M., Dwi M, M., & Resta Angga Putri, N. (2023). Permainan Tradisional Bakiak Untuk Perkembangan Motorik Kasar Anak. Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(5), 321–328. https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i5.259

Ginsburg, K. R. (2007). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. Pediatrics, 119(1), 182–191. https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697

Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. Children, 10(8), 1283. https://doi.org/10.3390/children10081283

Hidayati, R., & Lestari, I. (2021). Permainan Tradisional Jawa Tengah dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan, 14–24. http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2218%0Ahttp://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/download/2218/1365

Hidding, L. M., Altenburg, T. M., van Ekris, E., & Chinapaw, M. J. M. (2017). Why do children engage in sedentary behavior? Child- and parent-perceived determinants. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(7). https://doi.org/10.3390/ijerph14070671

Husein MR, M. (2021). Lunturnya Permainan Tradisional. Aceh Anthropological Journal, 5(1), 1. https://doi.org/10.29103/aaj.v5i1.4568

Megawati, R., Afdal Jamil, Z., & Jamilah. (2023). Permainan Tradisional Lompat Tali Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini. Jurnal DZURRIYAT Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 1(1), 82–93. https://doi.org/10.61104/jd.v1i1.26

Mulyani, N. (2016). Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia (P. Uta (ed.)). DIVA Press.

Pedersen, J., Rasmussen, M. G., Olesen, L. G., Klakk, H., Kristensen, P. L., & Grøntved, A. (2022). Recreational screen media use in Danish school-aged children and the role of parental education, family structures, and household screen media rules. Preventive Medicine, 155, 106908. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106908

Pramudyani, A. V. R., Kurniawan, M. R., Rasyid, H., & Sujarwo. (2017). Kurikulum holistik integratif berbasis permainan tradisional pada PAUD di Yogyakarta. Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, 10(2), 86–96.

Qosim, M. N., & Artanti, K. D. (2023). Gambaran Sedentary Lifestyle Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Tahun 2022. Media Gizi Kesmas, 12(1), 290–296. https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.290-296

Wicaksono, N. A. B., Priambodo, A., & Marsudianto, M. (2024). Implementasi Permainan Tradisional Batok Kelapa Untuk Meningkatkan Kemampuan Koordinasi Gerak dan Keseimbangan Tubuh. Journal of Creative Student Research, 2(5), 88–95. https://doi.org/tps://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v2i5.4304