

SOSIALISASI PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK KEBUGARAN ANAK USIA DINI

Teguh Santosa¹, Satrio Sakti Rumpoko², Kristina Widyasari³, Ilyasa Hanif Surya Putra⁴

¹S2 Pendidikan Jasmani, ²Pendidikan Jasmani, Pendidikan Kepelatihan Olahraga³, Pendidikan Jasmani⁴

Luncanafs@gmail.com

Abstract

Traditional games play an important role in supporting the physical, social, and emotional development of early childhood. However, in the modern era, these games are increasingly marginalized by digital activities. This study aims to assess the fitness of early childhood through traditional games, especially hopscotch, using the Participatory Action Research (PAR) approach. This community service activity was carried out at Nurul Iman Kindergarten, Karanganyar, by involving children, parents, and teachers in observing the development of children's fitness while playing. The results of the activity showed an increase in children's physical fitness, especially in terms of balance, endurance, and leg muscle strength. In addition, children showed increased motivation and social skills. The PAR approach also succeeded in involving parents and teachers in supporting children's physical activities. This study recommends the continuation of the program by introducing other traditional games and developing a more integrated fitness monitoring system.

Keywords: PAUD children, traditional games, fitness

Abstrak

Permainan tradisional memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak usia dini. Namun, dalam era modern, permainan ini semakin terpinggirkan oleh aktivitas digital. Penelitian ini bertujuan untuk menilai kebugaran anak usia dini melalui permainan tradisional, khususnya permainan engklek, dengan menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di TK Nurul Iman, Karanganyar, dengan melibatkan anak-anak, orang tua, dan guru dalam mengamati perkembangan kebugaran anak saat bermain. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kebugaran fisik anak, terutama dalam hal keseimbangan, daya tahan, dan kekuatan otot kaki. Selain itu, anak-anak menunjukkan peningkatan motivasi dan keterampilan sosial. Pendekatan PAR juga berhasil melibatkan orang tua dan guru dalam mendukung aktivitas fisik anak. Penelitian ini merekomendasikan keberlanjutan program dengan memperkenalkan permainan tradisional lainnya dan mengembangkan sistem pemantauan kebugaran yang lebih terintegrasi.

Kata Kunci: Anak PAUD, permainan tradisional, kebugaran

Submitted: 2025-04-09

Revised: 2025-04-14

Accepted: 2025-04-22

Pendahuluan

Menurut Seafeldt dan Barbour (dalam Mulyani, 2016) bermain adalah aktivitas yang spontan untuk anak yang terjalin dengan kegiatan orang yang sudah dewasa yang di dalamnya terdapat imajinasi. anak usia dini harusnya lebih banyak menghabiskan waktu bermain di luar rumah untuk merangsang gerak motorik dan imajinasi nya, namun tidak dalam kenyataannya, banyak anak tidak di perbolehkan bermain, mereka hanya bisa bermain ketiak berada di sekolah. Menurut Subagiyo (dalam Mulyani, 2016) menjelaskan bahwa permainan tradisional yaitu permainan yang berkembang di masyarakat yang dimainkan oleh anak-anak dengan cara menyerap segala kekayaan dan kearifan lingkungan.

Permainan tradisional memiliki nilai penting dalam perkembangan anak, terutama untuk anak usia dini. Selain menyenangkan, permainan ini berkontribusi signifikan terhadap kebugaran fisik, sosial, dan emosional anak. Dalam konteks saat ini, di mana anak-anak semakin terpapar pada teknologi, penting untuk mengevaluasi kembali peran permainan tradisional dalam mendukung kesehatan dan kebugaran anak. Menurut Misbach (2006) permainan tradisional ada 3 golongan yaitu: 1. Beberapa permainan tradisional sifatnya hanya untuk mengisi waktu kosong. 2. Permainan yang bersaing, yang memiliki ciri; tertata, pemainnya lebih dari 2 orang, memiliki

penentu menang dan kalah dan memiliki peraturan yang disetujui oleh pemain itu sendiri. 3. Permainan yang mendidik yang di dalamnya memiliki ciri-ciri edukatif.

Banyak anak usia dini yang menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar gadget, yang mengurangi waktu mereka untuk bergerak dan beraktivitas fisik. Permainan tradisional, seperti lompat tali, engklek, dan permainan rakyat lainnya, mulai tergeser oleh permainan modern yang berbasis teknologi. Masyarakat semakin menyadari pentingnya kesehatan dan kebugaran anak, tetapi pengetahuan tentang manfaat permainan tradisional seringkali kurang. Permainan tradisional mendorong anak untuk bergerak, berlari, melompat, dan berinteraksi secara fisik, yang berkontribusi pada perkembangan otot, kekuatan, dan daya tahan. Melalui permainan kelompok, anak belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan menyelesaikan konflik, yang penting untuk perkembangan sosial mereka. Banyak permainan tradisional yang melibatkan unsur cerita atau imajinasi, membantu anak mengembangkan kreativitas. Permainan ini seringkali mengandung nilai-nilai budaya, seperti sportivitas, kejujuran, dan kerja sama.

Masyarakat yang lebih sibuk dan urban cenderung lebih memilih aktivitas yang lebih praktis, seperti permainan digital, ketimbang mengajarkan permainan tradisional. Beberapa komunitas tidak memiliki ruang terbuka yang memadai untuk bermain, sehingga mengurangi kesempatan anak untuk bermain secara tradisional. Menurut Sari (2017) peran orangtua dalam pendidikan akan menentukan keberhasilan dari pendidikan anak-anaknya, peran orangtua dalam pendidikan adalah sebagai pendidik, fasilitator, pemdorong dan motivator. Orang tua dan pendidik mungkin tidak sepenuhnya memahami nilai dan cara permainan tradisional, sehingga tidak mendorong anak untuk terlibat. Mengadakan program pendidikan tentang manfaat permainan tradisional, baik di sekolah maupun dalam komunitas. Melibatkan komunitas dalam menghidupkan kembali permainan tradisional melalui festival atau lomba. Mendorong orang tua untuk terlibat dalam permainan tradisional bersama anak, menciptakan ikatan emosional dan mendorong aktivitas fisik.

Permainan tradisional memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kebugaran fisik anak usia dini. Dengan memberikan manfaat fisik, sosial, dan emosional, permainan ini dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi tantangan gaya hidup modern yang kurang aktif. Untuk memaksimalkan potensi ini, diperlukan upaya kolektif dari orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk menghidupkan kembali dan mempromosikan permainan tradisional dalam kehidupan sehari-hari anak. Menurut pendapat Roji (2015) menyatakan bahwa kebugaran jasmani (Physical Fitness) merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Pengembangan Otot dan Tulang: Aktivitas fisik yang cukup membantu pertumbuhan otot dan tulang yang sehat. Kekuatan otot yang baik juga mendukung kemampuan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Koordinasi dan Keseimbangan: Melalui berbagai aktivitas fisik, anak belajar mengembangkan koordinasi motorik dan keseimbangan, yang sangat penting untuk aktivitas fisik lainnya.

Kesehatan Jantung dan Peredaran Darah Kesehatan Kardiovaskular: Latihan fisik secara rutin membantu meningkatkan kesehatan jantung dan sistem peredaran darah. Ini penting untuk mencegah penyakit jantung di kemudian hari. Pengendalian Berat Badan: Aktivitas fisik membantu anak mengatur berat badan dan mencegah obesitas, yang semakin umum di kalangan anak-anak. Pengembangan Keterampilan Sosial dan Emosional Kerja Sama dan Kepemimpinan: Melalui permainan dan aktivitas kelompok, anak belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan bahkan mengambil peran sebagai pemimpin. Ini membangun keterampilan sosial yang penting. Mengurangi Stres dan Kecemasan: Aktivitas fisik dapat menjadi cara yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Endorfin yang dilepaskan selama berolahraga dapat membantu anak merasa lebih bahagia dan lebih fokus. Peningkatan Keterampilan Kognitif. Fokus dan Konsentrasi: Aktivitas fisik dapat meningkatkan kemampuan fokus dan konsentrasi anak di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki kinerja akademis yang lebih baik. Stimulasi Mental: Berpartisipasi dalam aktivitas fisik membantu

merangsang otak dan meningkatkan fungsi kognitif, termasuk memori dan pemecahan masalah. Pendidikan Gaya Hidup Sehat: Dengan mempromosikan kebugaran jasmani sejak dini, anak belajar tentang pentingnya gaya hidup sehat. Kebiasaan ini dapat berlanjut hingga dewasa. Mendorong Aktivitas Fisik: Mengembangkan minat anak dalam berbagai bentuk olahraga dan aktivitas fisik dapat membantu mereka tetap aktif sepanjang hidup mereka. Kebugaran jasmani sangat penting bagi anak karena mendukung pertumbuhan fisik, kesehatan jantung, perkembangan sosial dan emosional, serta keterampilan kognitif. Dengan memfasilitasi aktivitas fisik yang menyenangkan dan beragam, kita dapat membantu anak-anak mengembangkan kebiasaan sehat yang akan bermanfaat sepanjang hidup mereka. Aktivitas fisik bukan hanya tentang kesehatan, tetapi juga tentang membangun karakter dan kepercayaan diri anak..

Metode

Pada metode pengabdian menggunakan *Participatory Action Research* (PAR) (afandi: 2020) merupakan pendekatan yang efektif untuk mengatasi masalah sosial dengan melibatkan komunitas secara aktif. Dengan fokus pada kolaborasi, refleksi, dan tindakan, PAR tidak hanya menghasilkan pengetahuan yang bermanfaat tetapi juga memberdayakan komunitas untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Dalam kegiatan ini mitra yang di tuju adalah TK Nurul Iman yang berada di kecamatan Ngjjo, Karangayar. Sekolah berperan sebagai lembaga yang mewadahi anak-anak. Sehingga semua kegiatan legal dan di saksikan oleh orangtua atau wali dari anak bahwa kegiatan ini aman. Kegiatan ini menggandeng mitra di maksudkan agar sosialisasi tidak hanya terhenti pada hari itu saja tapi bisa di laksanakan secara berkelanjutan.

Hasil dan Pembahasan

kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan diawali dengan sambutan dan pemaparan tujuan dan maksud di adakan pengabdian masyarakat di TK Nurul Iman karangayar. Kegiatan di buka oleh ketua peneliti yakni Dr. Teguh Budi Santoso. M.Pd dan kemudian di lanjutkan dengan acara pemaparan mengenai kebugaran untuk anak usia dini. Kegiatan untuk meningkatkan kebugaran anak ini dengan mengenalkan permainan tradisional pada anak sehingga anak juga tidak lupa akan permainan tradisional berupa engklek yang merupakan permainan khas tradisional anak jawa.

Kemudian langkah selanjutnya adalah anak-anak di ajak untuk mengenal beberapa permainan tradisional. Mulai dari cubek cubek suweng. Lompat tali, engklek, kelerang, balap karung. Tapi dalam kegiatan kali ini akan berfokus pada permainan tradisional berupa engklek. Permainan ini selain melatih kegiatan motoric halus anak dalam menggambar bentuk engklek, juga melatih motoric kasar anak berupa lompatan dan berjalan pada garis yang sudah di tentukan.

Permainan ini juga bias melatih kekuatan otot dan jantung. Anak di minta untuk bias berkonsentrasi dalam melempar gaco, atau mata batu yang menandakan waktu giliran si anak bermian. Permainan ini bisadi ikuti minimla 2-5 orang untuk seklai permainan. Pemenang di ambil dari jumlah kotak yang berhasil di mennagkan oleh si anak. Tapi focus nya kali ini bukan soal kemenangan, melainkan tentang seberapa gesit dan kuat si anak dalam kegiatan permainan in yang mengandalkan kaki untuk melompat dan kejelian dari lemparan gaco si anak pada kotak.

Engklek adalah permainan tradisional yang dimainkan dengan cara melompat-lompat pada pola kotak yang digambar di tanah atau lantai. Permainan ini memiliki banyak variasi di berbagai daerah di Indonesia, tetapi umumnya melibatkan keseimbangan tubuh, koordinasi, dan ketahanan fisik.

1. Cara Bermain Engklek

- a. Gambar pola kotak di tanah atau lantai dengan kapur atau ranting. Biasanya terdiri dari 6 hingga 10 kotak.
- b. Pemain melempar batu atau benda kecil ke salah satu kotak tanpa mengenai garis.

- c. Pemain melompat dengan satu kaki ke kotak-kotak yang tersedia, menghindari kotak yang berisi batu.
 - d. Saat mencapai ujung pola, pemain berbalik dan mengambil batu sebelum kembali ke titik awal.
 - e. Permainan berlanjut dengan tingkat kesulitan yang meningkat, misalnya dengan lebih banyak kotak atau aturan tambahan.
2. Manfaat Engklek untuk Kebugaran Tubuh
- a. Melatih Keseimbangan: Melompat dengan satu kaki membantu meningkatkan keseimbangan tubuh.
 - b. Meningkatkan Koordinasi Motorik Kasar: Gerakan melompat dan mengambil batu melatih koordinasi mata dan tangan.
 - c. Memperkuat Otot Kaki: Aktivitas melompat secara terus-menerus membantu memperkuat otot kaki dan meningkatkan daya tahan.
 - d. Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus: Pemain harus memperhatikan posisi batu dan memastikan mereka melompat dengan benar.
 - e. Membantu Kebugaran Jantung: Aktivitas fisik yang terus menerus dalam permainan ini meningkatkan denyut jantung dan melatih stamina.

Setelah pemaparan oleh pembicara maka asisten yang disini adalah Luncana Faridhoh Sasmito, M.Pd akan mengajak masyarakat untuk mempraktikkan permainan tradisional bersama dengan anak-anak usia dini yang berada di TK Nurul Iman dan beserta mahasiswa sebagai pendamping. Kegiatan ini di bagi menjadi 4 kelompok. Setiap kelompok memiliki 5 peserta dan diawasi oleh guru dan juga peneliti.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menilai kebugaran anak usia dini melalui permainan tradisional engklek dengan pendekatan Participatory Action Research (PAR). Teknologi PAR digunakan untuk melibatkan berbagai pemangku kepentingan, seperti guru, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam mengamati serta menganalisis perkembangan kebugaran anak selama permainan berlangsung.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut yaitu identifikasi, perancangan, implementasi, dan evaluasi. Identifikasi Kebutuhan yaitu melakukan observasi awal terhadap tingkat kebugaran anak usia dini di lingkungan sekolah dan taman bermain. Melakukan wawancara dengan guru dan orang tua untuk memahami pola aktivitas fisik anak. Menyusun kuesioner terkait kebiasaan bermain dan aktivitas fisik anak. Perancangan Permainan Engklek, menentukan variasi pola engklek yang sesuai dengan usia dan kemampuan motorik anak. Menyediakan alat bantu visual, seperti gambar atau video, untuk memudahkan pemahaman aturan permainan. Menggunakan sensor kebugaran sederhana (misalnya aplikasi pemantau langkah dan detak jantung) untuk melihat perubahan kondisi fisik anak sebelum dan sesudah bermain. Implementasi Kegiatan, mengadakan sesi permainan engklek dalam lingkungan yang aman dan terkontrol. Setiap sesi berlangsung selama 30-45 menit dengan pemantauan oleh pendamping. Anak-anak diminta untuk bermain engklek sesuai dengan instruksi sambil diamati tingkat aktivitas fisiknya. Menggunakan aplikasi pemantauan kebugaran untuk mencatat perubahan detak jantung dan jumlah lompatan yang dilakukan. Evaluasi dan Refleksi, menganalisis hasil pemantauan fisik anak sebelum dan sesudah bermain menggunakan data yang dikumpulkan dari sensor atau aplikasi kebugaran. Melakukan wawancara ulang dengan guru dan orang tua untuk mendapatkan umpan balik mengenai dampak permainan terhadap stamina dan keseimbangan anak. Menyusun laporan hasil kegiatan untuk digunakan sebagai referensi dalam merancang aktivitas fisik berkelanjutan bagi anak usia dini.

Hasil dan Dampak pada kegiatan ini adalah peningkatan kebugaran fisik, setelah serangkaian sesi permainan engklek, ditemukan peningkatan yang signifikan dalam kebugaran anak usia dini, terutama dalam hal peningkatan Keseimbangan dan Koordinasi: Anak lebih mampu melompat

dengan satu kaki dan berpindah posisi dengan lebih stabil. Daya Tahan Fisik yang Lebih Baik: Anak menunjukkan peningkatan energi dalam beraktivitas lebih lama tanpa cepat lelah. Peningkatan Kekuatan Otot Kaki: Gerakan melompat secara berulang membantu memperkuat otot kaki anak. Motivasi dan Antusiasme Anak, anak-anak menunjukkan peningkatan motivasi dalam bermain dan lebih aktif bergerak dalam keseharian mereka. Permainan engklek juga membantu mengembangkan keterampilan sosial dengan berinteraksi dan bekerja sama dengan teman-temannya. Keterlibatan Orang Tua dan Guru, dengan menggunakan pendekatan PAR, orang tua dan guru lebih memahami manfaat permainan tradisional terhadap kebugaran anak. Mereka menjadi lebih aktif dalam mengarahkan anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang bermanfaat.

Kesimpulan

Kegiatan ini berhasil menunjukkan bahwa permainan engklek berbasis teknologi PAR dapat digunakan sebagai metode untuk meningkatkan kebugaran anak usia dini secara efektif. Selain itu, pendekatan ini memperkuat keterlibatan orang tua dan guru dalam mengawasi perkembangan fisik anak. Untuk keberlanjutan program, disarankan; mengadakan permainan tradisional lainnya sebagai variasi untuk meningkatkan kebugaran anak, mengembangkan sistem pemantauan kebugaran berbasis teknologi yang lebih terintegrasi serta menerapkan pendekatan ini dalam lingkungan yang lebih luas, seperti komunitas anak atau sekolah lain. Dengan adanya pendekatan yang tepat, permainan tradisional seperti engklek dapat berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan dan perkembangan motorik anak usia dini.

Ucapan Terima kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak LPPM Universitas Tunas Pembangunan yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk pelaksanaan program pengabdian ini dengan nomor kontrak 002/PK-P/LPPM-UTP/XII/2024. Bantuan yang diberikan sangat berarti dalam mendukung kelancaran kegiatan, dari tahap perencanaan hingga evaluasi. Semoga hasil dari program ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat dan menjadi inspirasi untuk keberlanjutan kegiatan pengabdian di masa mendatang.

Daftar Pustaka

- Afandi, Agus. 2020. Participatory Action Research (PAR) Metodologi Alternatif Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat Transformatif. Workshop Pengabdian Berbasis Riset di LP2M UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Misbach, I. (2006). Peran Permainan Tradisional Yang Bermuatan Edukatif Dalam Menyumbang Pembentukan Karakter Dan Identitas Bangsa, Tesis UPI Bandung: Tidak Diterbitkan.
- Mulyani, Novi. (2016). Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia. Yogyakarta: DIVA Press.
- Roji, 2015. Pendidikan Jasmani. Jakarta. Erlangga
- Sari, Diana. (2017). Peran Orang Tua Dalam Motivasi Belajar Siswa. Prosiding Seminar Nasional 20 Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang, Palembang.