



Pelatihan Gerak Dasar Melalui Permainan Tradisional untuk Siswa Sekolah Dasar

Basic Movement Training Through Traditional Games For Students In Elementary School

Eka Fitri Novita Sari¹, Nofi Marlina Siregar², Novri Asri³, Masnur Ali⁴

Universitas Negeri Jakarta^{1,2,3,4}

efnovifa@unj.ac.id¹, nofims@unj.ac.id², novri.asri@unj.ac.id³, ali.masnur@unj.ac.id⁴

Kata Kunci:

Gerak dasar; permainan tradisional

ABSTRAK

Pelatihan gerak dasar melalui permainan tradisional di SDN 01 Kamasan, Kabupaten Serang, Banten ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa melalui aktivitas yang menyenangkan dan relevan dengan budaya mereka. Permainan tradisional seperti congklak, engklek, ucing-ucingan, dan gasing dipilih karena mengandung gerakan-gerakan dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap yang penting bagi perkembangan fisik anak. Pelatihan ini dilaksanakan dengan metode demonstrasi, partisipasi aktif, dan diskusi kelompok. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar siswa setelah mengikuti pelatihan. Selain itu, siswa juga terlihat lebih antusias dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sebanyak 85% Siswa. Pelatihan ini diharapkan dapat menjadi alternatif yang efektif dan menyenangkan dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa, sekaligus melestarikan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam permainan tradisional.

Keywords :

Basic movement; traditional games

ABSTRACT

This basic movement training through traditional games at SDN 01 Kamasan, Serang Regency, Banten aims to improve students' gross motor skills through fun activities that are relevant to their culture. Traditional games such as congklak, engklek, ucing-ucingan, and gasing were chosen because they contain basic movements such as running, jumping, throwing, and catching that are important for children's physical development. The training was conducted using demonstration, active participation, and group discussion methods. The observation results showed an increase in students' basic movement skills after attending the training. In addition, students also looked more enthusiastic and motivated in participating in learning activities as much as 85% of students.

This training is expected to be an effective and fun alternative in developing students' basic movement skills, while preserving the noble values contained in traditional games.

PENDAHULUAN

Perkembangan motorik kasar merupakan salah satu aspek penting dalam tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Kemampuan motorik yang baik memungkinkan anak untuk bergerak dengan lincah, terampil, dan percaya diri. Keterampilan fisik dasar menjadi penunjang dalam melakukan berbagai aktivitas fisik (Fachrezzy, 2023). Namun, berdasarkan observasi menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar sebagian siswa masih perlu ditingkatkan. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi perkembangan motorik kasar anak adalah kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan. Padahal, aktivitas fisik sangat penting bagi anak-anak untuk melatih kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh (Ali, 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menciptakan kegiatan yang dapat merangsang perkembangan motorik kasar anak secara optimal (Ali, 2025), kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko obesitas pada anak-anak dan setiap individu dalam segala rentang usia, pekerjaan, jenis kelamin memiliki kerentanan untuk mengalami stress dalam hidupnya, dan dengan berolahraga merupakan salah satu cara yang banyak dilakukan seseorang untuk mengelola perasaan jenuh, tertekan, dan juga stress (Aqobah, 2023).

Dalam konteks ini, permainan tradisional dapat menjadi solusi yang menarik dan efektif (Ali, 2021). Permainan tradisional adalah aktivitas menyenangkan, tetapi juga mengandung gerakan-gerakan dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap yang sangat penting bagi perkembangan motorik kasar anak (Septianto, 2024). Menurut Aqobah (2023) keefektifan *Traditional Game*, perkembangan kognitif, motorik dan perikau anak, pengembangan permainan dan anak. Selain itu, permainan tradisional juga mengandung nilai-nilai luhur seperti Kerjasama (Aqobah, 2020), perilaku kerja sama anak akan tercermin dalam berperilaku seperti komunikasi, interaksi, musyawarah, berbagi ide, pengambilan keputusan (Ali, 2018), mendengarkan, bersedia untuk berubah dan saling tukar ide atau pikiran, sportivitas, dan rasa saling menghormati.

SDN Kamasan, yang terletak di daerah Banten, merupakan salah satu sekolah yang memiliki potensi besar dalam mengembangkan permainan tradisional sebagai media pembelajaran. Lingkungan sekolah yang masih asri dan kaya akan budaya menjadikan permainan tradisional sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari siswa. Beberapa permasalahan prioritas terkait permainan tradisional pada siswa dan masyarakat yang ada diantaranya sebagai berikut:

1. Anak-anak zaman sekarang lebih familiar dengan permainan modern dan kurang mengenal permainan tradisional. Hal ini dapat menyebabkan hilangnya warisan budaya dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam permainan tradisional (Ali, 2025).
2. Dokumentasi tentang jenis-jenis permainan tradisional yang ada di daerah masih belum optimal. Hal ini dapat menyebabkan hilangnya pengetahuan tentang permainan tradisional dari generasi ke generasi.
3. Sebagian masyarakat belum menyadari manfaat permainan tradisional bagi perkembangan anak. Mereka lebih terpaku pada kegiatan akademik dan kurang mendorong anak untuk bermain permainan tradisional (Ali, 2023).
4. Permainan tradisional umumnya melibatkan interaksi sosial yang tinggi. Kurangnya minat pada permainan tradisional dapat mengurangi kesempatan anak untuk bersosialisasi dan belajar bekerja sama (Aqobah, 2024).

Pelatihan ini diharapkan dapat menjadi salah satu cara untuk mendorong gaya hidup aktif sejak dini. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka pelatihan gerak dasar melalui permainan tradisional di SDN Kamasan Banten ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa melalui aktivitas yang menyenangkan dan relevan dengan budaya mereka. Pelatihan ini diharapkan dapat menjadi alternatif yang efektif dan menyenangkan dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa, sekaligus melestarikan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam permainan tradisional.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada kegiatan ini menekankan pada keterlibatan aktif dari seluruh elemen masyarakat, mulai dari guru, siswa, orang tua, dosen. Tujuannya adalah untuk menciptakan rasa memiliki dan tanggung jawab bersama terhadap keberhasilan program pelatihan ini, dalam kegiatan persiapan kegiatan dilakukan:

1. Survei Kebutuhan: Melakukan survei untuk mengidentifikasi kebutuhan dan harapan masyarakat terkait pengembangan gerak dasar anak melalui permainan tradisional.
2. Fokus Group Discussion (FGD): Mengadakan diskusi kelompok terarah dengan perwakilan guru, siswa, orang tua, dan tokoh masyarakat untuk menggali informasi lebih dalam mengenai permainan tradisional yang dikenal dan diminati, serta kendala dan tantangan yang dihadapi dalam pelestariannya.
3. Pembentukan Tim Inti: Membentuk tim inti yang terdiri dari perwakilan guru, siswa, orang tua, dan tokoh masyarakat untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan pelatihan.

Pada saat kegiatan menggunakan metode demonstrasi dan partisipasi aktif, metode ini menekankan pada pemberian contoh langsung dan keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan pelatihan. Tujuannya adalah untuk memfasilitasi pemahaman dan pengalaman langsung tentang permainan tradisional.

1. Demonstrasi: Tim inti atau ahli permainan tradisional memberikan contoh cara bermain berbagai jenis permainan tradisional yang akan diajarkan.
2. Partisipasi Aktif: Peserta (siswa) terlibat aktif dalam memainkan berbagai jenis permainan tradisional yang diajarkan.
3. Pendampingan: Tim inti atau ahli permainan tradisional memberikan pendampingan dan koreksi selama peserta bermain.

Kegiatan dilakukan di SDN kamasan 01, Kecamatan Anyer, Kabupaten Serang provinsi Banten dengan melibatkan 100 siswa di SDN Kamasan 01.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan dan pelaksanaan di lapangan dan diskusi dengan para pemangku lembaga mitra kegiatan tersebut menarik dan sangat tertarik untuk mendalami dan mengikuti kegiatan tersebut dan dari hasil pretest pemahaman siswa terkait permainan tradisional para peserta 85% tertarik dengan pelatihan tersebut dan perlu diimplementasikan kedalam proses pembelajaran ke depan. Angka tersebut menunjukkan bahwa program pelatihan berhasil menarik perhatian dan melibatkan sebagian besar peserta. Ini mungkin karena kombinasi elemen sosial, tantangan fisik yang sesuai, dan interaksi sosial yang kuat. Metode berbasis permainan terbukti efektif dalam membuat pembelajaran gerak dasar terasa menyenangkan dan tidak membebani. Siswa merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk mencoba dan menguasai gerakan baru ketika disajikan dalam format permainan.

Hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa permainan tradisional bukan hanya sekadar hiburan, melainkan media edukasi yang tepat untuk pengembangan gerak dasar. Peningkatan signifikan pada berbagai aspek motorik menunjukkan efektivitas program ini. Lebih jauh lagi, tingkat ketertarikan partisipan yang mencapai 85% menggarisbawahi potensi besar permainan tradisional sebagai solusi untuk meningkatkan minat anak-anak terhadap aktivitas fisik. Berikut adalah foto kegiatan pelatihan terlihat pada gambar 1 dan gambar 2.



Gambar 1. Simulasi Permainan Tradisional



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan PKM

Pelatihan gerak dasar melalui permainan tradisional di SDN Kamasan 01. Banten tidak hanya bermanfaat bagi siswa, tetapi juga dapat memberikan transfer ilmu pengetahuan yang berharga bagi masyarakat sekitar diantaranya:

1. Masyarakat dapat memahami manfaat permainan tradisional bagi perkembangan anak, baik dari segi fisik, kognitif, maupun sosial.
2. Masyarakat dapat memahami cara menstimulasi perkembangan motorik anak melalui kegiatan bermain, khususnya melalui permainan tradisional.
3. Masyarakat dapat lebih menghargai dan memahami nilai-nilai luhur yang terkandung dalam permainan tradisional, seperti kerjasama, sportivitas, kejujuran, dan rasa saling menghormati.
4. Masyarakat dapat memahami lebih baik tentang tahap-tahap perkembangan anak, khususnya dalam aspek motorik, dan cara mendukungnya melalui kegiatan bermain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelatihan gerak dasar yang diintegrasikan dengan permainan tradisional terbukti menjadi pendekatan yang sangat efektif dan menyenangkan. Pendekatan ini tidak hanya menstimulasi perkembangan keterampilan motorik dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap secara alami, tetapi juga memberikan berbagai manfaat holistik lainnya. Peserta dapat mengembangkan keterampilan sosial melalui interaksi dan kerja sama dalam permainan, serta keterampilan kognitif seperti pemecahan masalah dan strategi.

Pemanfaatan permainan tradisional seperti engklek, congklak, atau gobak sodor juga berkontribusi pada pelestarian budaya lokal. Ini memperkenalkan generasi muda pada warisan nenek moyang mereka dengan cara yang interaktif dan relevan, mencegah permainan-permainan ini punah ditelan zaman. Lingkungan pelatihan menjadi lebih menyenangkan dan tidak menekan, sehingga meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif dari peserta. Dengan demikian, pelatihan ini mampu menciptakan fondasi yang kuat bagi kebugaran fisik dan perkembangan pribadi secara menyeluruh.

Saran

Untuk lebih mengoptimalkan pelatihan gerak dasar melalui permainan tradisional, beberapa saran berikut dapat dipertimbangkan:

1. Melakukan modifikasi pada permainan tradisional agar sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan peserta, serta tujuan pelatihan gerak dasar tertentu. Inovasi ini dapat mencakup penambahan aturan baru atau penggunaan alat yang berbeda untuk meningkatkan tantangan atau fokus pada keterampilan tertentu.
2. Mengembangkan materi edukasi (misalnya, buku panduan, video tutorial) yang mudah diakses tentang berbagai permainan tradisional dan manfaatnya bagi gerak dasar. Melakukan promosi secara luas untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pendekatan ini.
3. Memberikan pelatihan khusus bagi guru, pelatih, atau pendamping untuk memahami esensi dan metodologi pengajaran gerak dasar melalui permainan tradisional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta atas dukungan dan pendanaan yang telah diberikan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., Nugraha, H., & Aqobah, Q. J. (2021). Traditional Games and Social Skills of Children in the Pandemic Era. *JPSD*, 7(1), 105–117.
- Ali, M., & Aqobah, Q. J. (2018). Pengaruh permainan tradisional terhadap perilaku kepemimpinan peserta didik di SMA. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA* (Vol. 1, No. 1).
- Ali, M. (2023). Development Of Traditional Game Books And Motor Coordination. *Dharmas Education Journal (DE Journal)*, 4(2), 866–873. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v4i2.1157>
- Ali, M. (2023). Meningkatkan Koordinasi Mata Tangan dan Kaki Anak Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Aktivitas Pariwisata*, 2(2), 61–67. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA/article/view/22485>
- Ali, M. (2025). PENGEMBANGAN KULIAH DARING TERBUKA MASSAL (KDTM) MATA KULIAH OLAHRAGA TRADISIONAL UNTUK MAHASISWA PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI. *Dharmas Journal of Sport*, 5(01), 1–9. <https://doi.org/10.56667/djs.v5i01.1687>.
- Ali, M., & Aqobah, Q. J. (2020). Improving The Balance Movement Of Lower-Grade Students Through The Modification Of Engklek Traditional Games. *JPSd (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 6(1), 68-79.
- Aqobah, Q. J., Ali, M., Decheline, G., & Raharja, A. T. (2020). Penanaman Perilaku Kerjasama Anak Usia Dini melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah*, 5(2), 134–142.
- Aqobah, Q. J., Setiakarnawijaya, Y., Ali, M., Rahail, R. B., & Hakim, N. (2023). Mengungkap Tren Penelitian Permainan Tradisional Dalam Jurnal Bereputasi Internasional. *Journal of S.P.O.R.T*, 7(1), 46–53. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6593>.

- Aqobah, Q. J., Rahmahwati, D., Youdistira, F., & Kurnia, A. R. (2023). Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 2(1), 1–23.
- Aqobah, Q. J., Putri, C. H., Ummah, K. R., & Anisah, R. W. (2023). Permainan Tradisional Engklek untuk Peningkatan Motorik Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat)*, 2(1), 1–15. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jor/article/view/35261>.
- Fachrezzy, F. ., Maslikah, U. ., Ali, M. ., & Citrasari, V. . (2023). P2M-WBF: PELATIHAN PENINGKATAN KONDISI FISIK ATLET PELATNAS TAEKWONDO INDONESIA DI POPKI CIBUBUR. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services (ICJCS)*, 3(3), 290–295. <https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i3.135>.
- Septianto, I., Sumaryanti, S., Nasrulloh, A., Sulistiyono, S., Nugraha, H., Ali, M., ... & Subarjo, S. (2024). Juegos tradicionales para mejorar la forma física: estudio experimental con alumnos de primaria (Traditional games for physical fitness: an experimental study on elementary school students). *Retos*, 54, 122- 128. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/104177>