

MENGGALI MANFAAT PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR: KONTEKS ANAK USIA DINI

Dede Nurul Qomariah^{1*}, Siti Hamidah²

^{1,2}Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini STITNU Al-Farabi Pangandaran
dedenurul@stitnualfarabi.ac.id*

Diterima: 3 Februari 2022 Revisi: 5 Juni 2022 Diterbitkan: 30 Juni 2022

Abstrak

Keterampilan motorik kasar pada anak penting untuk dilatih terutama di tahun-tahun awal sekolah. Salah satu cara menstimulus keterampilan motorik kasar pada anak yakni melalui permainan tradisional. Penelitian ini bertujuan untuk menggali manfaat permainan tradisional engklek dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar pada konteks anak usia dini. Metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manfaat permainan tradisional engklek dalam meningkatkan keterampilan motorik pada anak kelompok B TK Armawiyah 1 diantaranya yaitu: a) melatih keseimbangan anak; b) memperkuat kekuatan fisik anak; c) menunjukkan kecepatan gerak anak; d) mengasah kelincahan gerak anak; e) meningkatkan kemampuan anak dalam pemecahan masalah; serta f) mengasah kelenturan tubuh & kekuatan otot anak. Temuan ini memperkuat banyak temuan sebelumnya yang menjelaskan bahwa permainan tradisional sangat bermanfaat bagi perkembangan motorik pada anak. Maka dari itu pentingnya lingkungan yang mendukung permainan tradisional di luar kelas, pelatihan profesional bagi guru TK terkait stimulasi gerak motorik kasar pada anak dan aktivitas fisik lainnya yang sesuai dengan kondisi anak menjadi rekomendasi dalam penelitian ini.

Kata kunci : *Anak usia dini, Engklek, Permainan tradisional, Motorik kasar*

Abstract

Gross motoric skills in children are important in the early school years. One way to stimulate gross motoric skills in children is through traditional games. This study aims to explore the benefits of the traditional game engklek in improving gross motoric skills in the context of early childhood. Descriptive research method with the approach used in this study. The results showed that the benefits of the traditional game engklek in improving gross motoric skills in children group B of TK Armawiyah I were: a) training children's balances; b) strengthen the child's physical strength; c) shows the speed of movement of the children's; d) hone the agility of children's movement; e) improve children's ability to solve the problem, and f) hone the flexibility of the child body and muscle strength. This finding reinforces many previous findings that explain the traditional game outside of the classroom, professional training for kindergarten teachers related to gross motoric stimulation in the children's and other physical activities that are appropriate to the child's condition are recommendation in this study..

Keywords : *early childhood, engklek, traditional game, gross motoric skills*

PENDAHULUAN

Pada tahun-tahun awal anak, rumah adalah lingkungan utama. Meskipun rumah adalah lingkungan utama bagi anak, seiring bertambahnya usia anak lingkungan sekolah, teman sebaya, tetangga menjadi lingkungan yang penting karena berinteraksi langsung dan melatar belakangi kehidupan anak. Menurut teori ekologi Bronfenbrenner (1989) lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya dan tetangga merupakan unsur yang ada di dalam lingkaran mikrosistem dimana di dalam mikrosistem ini anak berinteraksi langsung dengan orang tua, guru, teman sebaya, dan orang dewasa lainnya. Lingkungan mikrosistem ini sedikit banyak dapat mempengaruhi perkembangan individu terutama pada anak usia dini sampai remaja. Memperkuat temuan sebelumnya Santrock (2003, hlm. 330) menyebutkan bahwa dalam mikrosistem terjadi banyak interaksi anak secara langsung dengan agen sosial, yaitu interaksi dengan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan tempat tinggalnya. Artinya bahwa interaksi anak dengan lingkungan tempat tinggalnya secara nyata dapat membentuk karakter anak, dapat mendorong interaksi personal, hingga membangun kemandirian anak dalam memecahkan masalah sehari-harinya. Selain itu lingkungan tempat tinggal juga menyediakan beragam permainan yang dapat memberikan hiburan bagi anak. Selain menghibur anak-anak, permainan juga memiliki fungsi penting lainnya dalam kehidupan anak-anak seperti menjembatani dunia internal dan eksternal anak-anak (Sibel Balci & Berat Ahi, 2017).

Temuan sebelumnya menemukan bahwa berbagi emosi dalam permainan anak-anak sangat penting untuk kesehatan psikologis anak di masa depan. Anak-anak dapat mengalami banyak emosi seperti kebahagiaan, kegembiraan, kesedihan, ketakutan, kecemasan, dendam, kebencian, cinta, ketergantungan, kemandirian dan perpisahan saat bermain sebuah permainan (Akandere, 2003). Oleh karena itu, permainan adalah cara bagi anak-anak untuk belajar tentang kehidupan. Saat bermain, anak-anak seringkali sangat senang dan juga keadaan emosional anak-anak dapat berubah dengan sangat cepat (Sargin, 2001). Saat menangis, mereka mungkin tiba-tiba mulai tertawa lagi dan sebaliknya. Anak-anak dapat belajar bagaimana mengendalikan perasaan mereka melalui permainan. Saat bermain, anak dapat mengungkapkan konflik dan masalah tanpa merasakan tekanan orang dewasa dan dunia luar, serta dapat secara spontan mengekspresikan emosinya. Banyak pengalaman negatif masa kecil dapat diatasi melalui permainan.

Istilah permainan, menurut pengertiannya didefinisikan sebagai situasi atau kondisi tertentu dimana seseorang mencari kesenangan atau kepuasan melalui suatu aktivitas bermain (Sigit Purnama dkk, 2009 hlm. 32). Permainan bagi anak dibagi menjadi dua jenis yakni permainan tradisional dan permainan modern. Permainan tradisional adalah permainan yang sudah ada sejak zaman dahulu, dimainkan dari generasi ke generasi. Permainan tradisional umumnya dipahami karena pendiriannya yang lama, diturunkan dari satu generasi ke generasi lainnya dan ditandai dengan kesederhanaan bahannya. Hal ini, pada gilirannya, mempengaruhi praktik pedagogis dimana anak-anak dan materi hidup berdampingan serta saling mempengaruhi dalam proses pembelajaran (Ririn Yuniasih, et.al., 2020). Alat bantu dalam permainan tradisional biasanya tidak membutuhkan biaya besar dan mahal. Bahkan benda yang ada di lingkungan alam sekitar bisa menjadi bahan yang menyenangkan untuk dipergunakan dalam permainan tradisional. Alat bantu yang biasanya digunakan dalam permainan tradisional

yakni: terbuat dari kayu, bambu, batok, kertas, besi, benda lain yang ada sekitar. Sedangkan permainan modern adalah permainan yang terbentuk dari hasil perkembangan inovasi teknologi, industrialisasi, dan urbanisasi yang menjadikan berubahnya tempat bermain dan jenis permainan yang dimainkan (Sibel Balci & Berat Ahi (2017). Adapun alat bantu dalam permainan modern misalnya game melalui berbagai aplikasi yang dapat diunduh melalui gawai, handphone, maupun komputer di rumah masing-masing.

Secara umum permainan dapat memberikan manfaat dalam melatih anak-anak terkait manajemen konflik dan belajar mencari solusi dari permasalahan yang dihadapinya (Kurniati, 2016, hlm. 3). Permainan juga memungkinkan anak-anak untuk mengembangkan keterampilan bahasa, keterampilan komunikasi, kesadaran masyarakat dan perilaku sosial. Permainan yang dimainkan di area terbuka dapat memberi anak-anak kesempatan untuk mengeksplorasi masyarakat dimana mereka tinggal, memungkinkan mereka untuk belajar tentang dunia. Permainan memiliki aturan dan anak-anak harus mematuhi aturan ini untuk memainkannya; dengan demikian, dengan bermain, mereka dapat mempersiapkan diri untuk hidup dalam masyarakat sebagai individu (Sibel Balci & Berat Ahi, 2017). Sebagai pembeda manfaat permainan tradisional dan permainan modern terkait signifikansi dalam menstimulus perkembangan motorik anak, Yavuzer (1993) menyebutkan bahwa meskipun permainan yang dicirikan oleh teknologi dapat berkontribusi pada perkembangan kognitif anak-anak, namun juga dapat berpotensi membatasi kehidupan sosial mereka. Dalam konteks pembelajaran, meskipun aspek permainan game dengan menggunakan teknologi masih dianggap penting, aspek ini berpotensi mengabaikan kompleksitas hubungan anak-anak dengan alam dalam pembelajaran (Alcock dan Ritchie, 2018). Berbeda dari permainan tradisional yang memberikan dampak positif bagi perkembangan anak melalui permainan tradisional terutama permainan yang bersifat kelompok, anak-anak dapat mengalami banyak keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan sosial, seperti mengambil tanggung jawab, berbagi pekerjaan, bersaing, dan pemecahan masalah (Moore & Wong, 1997; Rivkin, 1995). Studi-studi ini, secara bersama-sama menunjukkan bahwa anak-anak mendapat banyak manfaat dari bermain di alam, karena keanekaragaman hayati lingkungan alam menyediakan berbagai perubahan musim dan alat peraga bermain alami yang merangsang kreativitas dan daya cipta (Fjørtoft, 2000; Nicholson, 1971). Tentu dalam hal ini merujuk pada permainan tradisional sebagai jenisnya. Artinya bahwa tradisional dipandang sebagai permainan yang dapat secara signifikan memberikan manfaat bagi anak-anak terutama dalam menstimulus perkembangan motorik anak. Perkembangan motorik berkembang sejak lahir, sebagian didasarkan pada paparan lingkungan seumur hidup yang dimulai pada masa kanak-kanak (Clark & Metcalfe, 2002).

Sebagian besar waktu dihabiskan anak-anak di tiga lingkungan yang berbeda tetapi masih tetap terhubung satu sama lain, misalnya: di rumah, sekolah, dan wilayah tempat tinggalnya. Semua lingkungan ini memungkinkan terjadinya banyak pengaruh yang menstimulasi kemampuan motorik mereka (Fa'bio Saraiva Flo' res, et.al., 2019). Keterampilan motorik yaitu perkembangan kematangan seseorang dalam mengendalikan gerak tubuhnya dan menggunakan otak menjadi pusat pengendalian gerak. Keterampilan motorik yang berarti juga suatu perkembangan gerak tubuh yang menjadikan otak sebagai pusat control dalam melakukan gerakan atau otot, saraf dan otak yang saling berkoordinasi untuk menghasilkan

satu gerakan (Fawzia Aswin Hadis, 2003). Hal ini berarti bahwa keterampilan motorik kasar merupakan keterampilan dasar yang dapat membantu anak-anak mengendalikan koordinasi gerak tubuh mereka, membentuk keterampilan kompleks yang bermanfaat bagi tumbuh kembangnya. Sejalan dengan hal itu *U.S. Department of Health and Human Services* (2018) melaporkan bahwa anak-anak usia prasekolah harus didorong atau dilatih agar mau berpartisipasi dalam aktivitas fisik dalam berbagai lingkungan (misalnya: rumah dan sekolah) untuk meningkatkan lintasan perkembangan mereka dan meningkatkan perolehan serta penyempurnaan awal keterampilan motorik dasar. Sehingga menjadi hal yang penting dalam menyediakan lingkungan belajar yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan motorik anak (Morgan & Hansen, 2008). Oleh karena itu penelitian ini berfokus pada tujuan yakni menggali manfaat permainan tradisional engklek dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar dalam konteks anak usia dini.

Istilah permainan, menurut pengertiannya yakni situasi atau kondisi tertentu dimana seseorang mencari kesenangan atau kepuasan melalui suatu aktivitas bermain (Sigit Purnama, dkk, 2009 hlm. 32). Menurut Sujarno (2010, hlm. 148) permainan tradisional merupakan hasil budaya yang besar nilainya bagi anak dalam rangka berfantasi, berekreasi, berolahraga, dan sebagai sarana untuk berlatih hidup sopan serta terampil dalam bermasyarakat. Mendukung temuan sebelumnya permainan tradisional menurut DK Sumirta & Rohman Gumelar (2017, hlm. 92) merupakan bagian dari sebuah budaya, setiap masa atau periode memiliki pola permainannya sendiri. Permainan berkembang seiring perkembangan budaya masyarakat setempat. Maka dari itu, bentuk-bentuk permainan muncul dan berkembang karena kreativitas masyarakat setempat. Lebih lanjut Kurniati (2016, hlm. 2) menyebutkan bahwa permainan tradisional pada hakikatnya adalah suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat, diajarkan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Selanjutnya menurut Ririn Yuniasih, et.al (2020) permainan tradisional umumnya dipahami karena pendiriannya yang lama, diturunkan dari generasi ke generasi dan ditandai dengan kesederhanaan bahannya. Hal ini, pada gilirannya, mempengaruhi praktik pedagogis dimana anak-anak dan materi hidup berdampingan serta saling mempengaruhi dalam proses pembelajaran.

Menurut Rizki Yulita (2017, hlm. 13-14) permainan engklek merupakan permainan tradisional di Indonesia yang sudah ada sejak zaman penjajahan Belanda. Permainan ini dikenal juga dengan nama batu lempar atau gacok. Gacok dapat berupa batu atau keramik yang besarnya berkisar 5-7 cm atau lebih, dibuat pipih dan tidak tajam. Gacok dibuat dengan cara menggosokkan batu ke lantai atau semen. Setelah selesai membuat gacok, pemainnya kemudian mencari lapangan atau halaman sebagai lokasi bermain. Tempat bermainnya juga tidak memerlukan pekarangan luas tetapi datar sehingga bisa dilakukan di halaman rumah (Sri Mulyani, 2013 hlm. 46). Permainan ini dinamakan engklek karena cara bermainnya menggunakan satu kaki yang dalam bahasa jawa artinya “engklek”. Jumlah pemain engklek bebas, biasanya 2 sampai 5 anak. Engklek bisa juga dimainkan lebih dari 1 anak saja dan bisa juga dimainkan secara beregu. Biasanya untuk permainan beregu akan dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari beberapa anak.

Fawzia Aswin Hadis (2003) mendefinisikan keterampilan motorik sebagai perkembangan kematangan seseorang dalam mengendalikan gerak tubuhnya dan menggunakan otak menjadi pusat pengendalian gerak. Keterampilan motorik berarti juga sebagai suatu perkembangan gerak tubuh yang menjadikan otak sebagai pusat kontrol dalam melakukan gerakan atau otot, saraf dan otak yang saling berkoordinasi untuk menghasilkan satu gerakan. Selain itu Sukandiyanto (2005, hlm. 58) menyebutkan keterampilan motorik ialah suatu kemampuan seseorang yang dapat membuat gerakan dasar sampai ke gerakan yang lebih kompleks. Beberapa keterampilan motorik yaitu seperti otomatis, akurat, dan cepat. Setiap gerakan yang terlatih merupakan rangkaian yang terkoordinasi oleh ratusan otot-otot yang kompleks yang harus memiliki isyarat gerakan yang saling berkoneksi antar gerakan. Hubungan antara aktivitas fisik sedang dan perkembangan motorik pada anak menguat setelah usia 24 bulan (Janet L. Hauck and Isabella T. Felzer-Kim (2019). Robinson et al., (2015) menyebutkan bahwa dimana terciptanya kompetensi motorik dan kebugaran yang dirasakan, berhubungan dengan kesehatan untuk menghasilkan lintasan kesehatan yang positif sepanjang umur.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pada pendekatan deskriptif kualitatif, informasi atau data yang terkumpul, terbentuk dari kata-kata dan gambar bukan angka. Apabila terdapat angka-angka itu sifatnya hanya sebagai penunjang. Tujuan penelitian yakni untuk menggali manfaat permainan tradisional engklek dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar dalam konteks anak usia dini. Penelitian ini dilaksanakan di TK Armawiyah 1 Desa Sukahurip, Kecamatan Pamarican, Kabupaten Ciamis.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli 2021. Meskipun dilaksanakan pada masa pandemi COVID-19, teknik pengumpulan data tetap dilakukan mengikuti prosedur pendekatan kualitatif yakni: observasi ke lapangan sekaligus studi dokumentasi pada bulan Mei. Partisipan penelitian berjumlah tujuh orang. Penentuan partisipan penelitian dilakukan melalui teknik *purposive sampling*. Beberapa guru dan para orang tua menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Sebanyak tiga puluh lima pertanyaan ditanyakan pada partisipan penelitian. Wawancara mendalam dilakukan selama 60 menit kepada masing-masing partisipan, mengingat bahwa protokol kesehatan penting untuk diperhatikan. Wawancara mendalam dilakukan sejak bulan Juni-Juli 2021. Analisis data dilakukan menggunakan prosedur kualitatif dari mulai reduksi data, display data, verifikasi data hingga penarikan kesimpulan. Untuk menguji kredibilitas data, peneliti menggunakan triangulasi sumber data. Artinya peneliti membandingkan informasi yang diperoleh dari satu sumber dengan sumber lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran permainan tradisional engklek yang dilakukan oleh anak-anak kelompok B, TK Armawiyah 1 Desa Sukahurip, Kecamatan Pamarican, Kabupaten Ciamis. Mula-mula guru membuat garis batas berupa kotak-kotak yang tidak boleh dipijak oleh anak-anak sebagai area permainan. Kemudian dibacakan aturan permainan engklek berhasil atau tidaknya. Selanjutnya anak-anak diarahkan untuk melakukan “hompimpah” guna menentukan daftar antrian bermain. Selesai mengurutkan pemain (dalam hal ini anak-anak), maka pemain yang lain menunggu disekitar area permainan. Permainan engklek terhitung dimulai saat pemain pertama mulai melempar gacok (alat bantu permainan) ke area terdekat dengan kaki, kemudian melompat dengan mengangkat sebelah kaki hingga selesai permainan dan kembali ke garis awal. Jika pada saat melompat ke setiap kotak yang disediakan pemain tersebut tidak bisa menahan sebelah kakinya, atau melempar gacok melebihi garis batas yang ditentukan di setiap kotaknya maka permainan otomatis dihentikan. Selanjutnya diganti dengan masuk pemain kedua dan seterusnya secara bergiliran. Pemain yang dinyatakan belum berhasil menyelesaikan permainan harus mengulang permainan itu, setelah pemain lainnya menyelesaikan urutan pemain yang telah ditentukan diawal permainan. Pemain yang dianggap sudah menyelesaikan permainan mendapatkan *reward* dari guru.

Permainan tradisional engklek biasanya dilakukan di luar ruangan atau di area terbuka (di tanah). Hal ini menandakan bahwa kekhasan dari permainan tradisional adalah permainan yang melibatkan lingkungan alam sekitar sebagai daya dukungnya. Namun penelitian ini dilakukan masih dalam kondisi pandemi COVID-19 sehingga pembelajaran di luar kelas dibatasi. Permainan yang dimainkan di tempat terbuka juga mendukung fungsi sistem saraf dan otak, serta dapat meningkatkan keterampilan belajar anak (Gabbard, 1998; Hannaford, 1995; Jenson, 2000). Sejalan dengan temuan sebelumnya Sibel Balci & Berat Ahi (2017) menyebutkan bahwa permainan yang dimainkan diarea terbuka memberi anak-anak kesempatan untuk mengeksplorasi masyarakat dimana mereka tinggal, memungkinkan mereka untuk belajar tentang dunia. Permainan memiliki aturan dan anak-anak harus mematuhi aturan ini untuk memainkannya; dengan demikian, dengan bermain, mereka dapat mempersiapkan diri untuk hidup dalam masyarakat sebagai individu. Permainan memungkinkan anak-anak untuk mengembangkan keterampilan bahasa, keterampilan komunikasi, kesadaran masyarakat dan perilaku sosial. Gambaran permainan engklek yang dimainkan di kelompok B TK Armawiyah 1, dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Anak sedang bermain engklek
(Sumber: Dokumentasi penelitian, 2021)

Koordinasi gerak anggota tubuh yang dibutuhkan dalam permainan engklek adalah koordinasi antara kaki, tangan, dan mata. Koordinasi ini perlu dilatih dan distimulus secara rutin, sejak dini melalui cara yang beragam, sehingga bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Koordinasi ini juga mendorong terbentuknya keterampilan gerak dasar pada anak. Keterampilan gerak dasar pada anak biasanya berkembang sesuai tingkat usia anak, namun jika tidak disengaja dilatih dan distimulus, maka berpotensi menyebabkan gaya hidup yang tidak sehat, obesitas, rendahnya partisipasi dalam olah raga dan aktifitas fisik lainnya. Robinson, Rudisill, & Goodway (2009) menyebutkan bahwa anak-anak yang memiliki tingkat keterampilan motorik kasar yang rendah mungkin juga memiliki tingkat kompetensi yang dirasakan rendah untuk aktivitas fisik. Mendukung temuan tersebut Swarup Mukherjee, et.al, (2017) melaporkan bahwa keterampilan gerak dasar pada anak yang dilakukan sejak dini dapat menjadi vaksin untuk melawan gaya hidup yang tidak sehat. Selain itu banyak penelitian mengungkapkan bahwa keterampilan motorik kasar berhubungan langsung dengan aktivitas fisik, kebugaran terkait kesehatan, dan kesehatan kardiometaabolik (Burns, Brusseau, Fu, & Hannon, 2017; Burns, Brusseau, & Hannon, 2017; Stodden, Gao, Goodway, & Langendorfer, 2014). Adapun manfaat permainan tradisional engklek dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia dini diantaranya yakni sebagai berikut:

1. Melatih Keseimbangan Anak

Pada permainan tradisional engklek diperlukan sebuah keseimbangan yang baik. Keseimbangan tubuh saling berhubungan dengan kekuatan fisik dan ketahanan tubuh. Jika ketiga komponen ini sudah mampu dikuasai oleh anak, maka untuk melakukan keseimbangan tubuh saat bermain tradisional engklek akan mudah untuk dilakukan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti dan wawancara dengan partisipan penelitian diperoleh gambaran bahwa sebagian anak pada kelompok B TK Armawiyah I mampu melakukan keseimbangan dengan baik sejak lemparan pertama hingga berhasil menyelesaikan misi permainan. Berbeda dengan sebagiannya lagi saat yang tidak dapat menjaga keseimbangannya setelah melakukan lompatan sehingga permainan dihentikan karena anak tersebut dianggap gagal bermain. Kelelahan dan berat badan menjadi faktor yang menyebabkan anak tidak dapat menjaga keseimbangannya saat bermain. Anak-anak yang memiliki kekuatan fisik yang rendah (mudah lelah) dan gemuk terlihat sulit ketika menjaga keseimbangannya, sehingga dianggap gagal dan harus melakukan pengulangan saat bermain tradisional engklek. Sedangkan anak-anak yang memiliki kekuatan fisik yang kuat dan memiliki tubuh ideal lebih lincah dan mudah menjaga keseimbangannya selama permainan berlangsung.

Permainan engklek dapat dikatakan dapat melatih keseimbangan anak, karena terbukti bahwa keseimbangan tubuh erat kaitannya dengan kekuatan fisik dan ketahanan tubuh anak. Kelebihan berat badan pada anak jelas mempengaruhi tingkat kebugaran fisik anak sehingga mengganggu gerak anak yang lebih luas. Tidak hanya itu ketahanan tubuh dan kekuatan fisik anak juga dapat mempengaruhi keterampilan gerak dasar bagi anak. Sehingga hal ini dapat menjadi faktor penghambat keberhasilan anak untuk melakukan permainan tradisional engklek. Karena pada dasarnya kemahiran keterampilan dasar yang rendah dan tingkat kebugaran fisik yang rendah, secara bersama-sama atau secara mandiri

dapat meningkatkan obesitas pada masa kanak-kanak dan risiko kesehatan lainnya (Lopes, Maia, Rodrigues, & Malina, 2012). Oleh karena itu permainan engklek dapat menjadi pilihan alternatif dalam mengasah keterampilan gerak dasar pada anak dan melatih keseimbangan tubuh anak. Selain itu menyediakan lingkungan belajar yang diperlukan untuk mengembangkan kemahiran motorik kasar pada anak menjadi hal yang penting untuk dilakukan (Morgan & Hansen, 2008).

2. Memperkuat Kekuatan Fisik Anak

Manfaat lain yang ditemukan dalam permainan engklek yang dilakukan di TK Armawiyah I yakni memperkuat kekuatan fisik anak. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti dan wawancara dengan partisipan penelitian diperoleh informasi bahwa hampir semua anak pada kelompok B TK Armawiyah I mempunyai fisik yang sempurna (non-disabilitas). Hal ini tentu merupakan modal utama yang dibutuhkan dalam memainkan permainan tradisional engklek karena fisik yang sempurna mencerminkan adanya keterampilan motorik kasar. Kekuatan fisik yang dimiliki anak akan sangat mempengaruhi proses berlangsungnya permainan tradisional engklek yang dimainkan. Meskipun ada beberapa anak yang terlihat kekuatannya rendah. Namun permainan tradisional engklek tetap aman untuk diikuti oleh semua anak kelompok B.

Pada saat permainan engklek berlangsung salah satu tolak ukur untuk mengetahui kekuatan fisik anak terlihat dari jarak lompatannya. Anak-anak yang mempunyai kekuatan fisik tinggi, lompatannya jauh begitupun sebaliknya. Anak yang memiliki kekuatan fisik yang lemah, lompatannya tidak jauh. Namun hal ini tidak dapat menjadi tolak ukur karena, terdapat temuan lain yang menunjukkan bahwa anak yang sudah terlatih atau terbiasa melakukan sebuah lompatan ketika bermain meskipun kekuatannya rendah, mereka dapat melakukan lompatan jauhnya dengan mudah. Melalui permainan engklek kekuatan fisik anak akan diperkuat karena dalam permainan engklek anak diharuskan melakukan lompatan.

Temuan ini menunjukkan bahwa permainan engklek memerlukan kekuatan fisik sebagai modal utama dalam melaksanakan permainannya. Dengan bermain engklek anak akan secara refleks mengekspresikan kekuatan fisiknya dengan melompat yang jauh sambil menahan sebelah kakinya. Keterampilan dalam permainan tradisional engklek ini secara langsung berpotensi melatih keterampilan gerak dasar sehingga hal ini dapat membantu memperkuat kekuatan fisik anak. Sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyebutkan bahwa keterampilan gerak dasar yang diperoleh selama tahun-tahun awal sekolah dapat memberikan gerakan dasar yang diperlukan untuk perkembangan motorik normal, citra diri yang positif, kompetensi olahraga yang dirasakan sendiri, minat seumur hidup dan partisipasi dalam aktivitas fisik yang meningkatkan kesehatan (Fisher dkk., 2005; Olrich, 2002).

3. Menunjukkan Kecepatan Gerak Anak

Setiap anak mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam melakukan gerakan motorik kasar. Hal ini saling berkesinambungan dengan komponen gerak motorik kasar lainnya yang akan mempengaruhi kecepatan anak usia dini dalam melakukan gerakan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti dan wawancara dengan partisipan penelitian diperoleh informasi bahwa rata-rata anak kelompok B belum mampu melakukan gerakan dengan cepat. Oleh karena itu peneliti memberikan saran kepada guru kelas dan para orang tua untuk mencoba menstimulasi dengan membuat sebuah garis lurus, garis zig-zag, garis vertikal dan garis horizontal. Tujuannya agar anak-anak mampu melompat dan meloncat dengan cepat. Setelah beberapa kali dilakukan stimulasi ini, pada akhirnya sebagian anak mampu melakukan gerakan dengan cepat. Anak-anak yang mampu bergerak cepat dalam permainan engklek dapat menyelesaikan permainan dengan cepat. Tentunya akan menjadi orang yang pertama mendapatkan *reward* dalam permainan tersebut. Gerakan kecepatan ini sebagai akibat dari kombinasi antara kekuatan fisik, terjaganya keseimbangan kaki dan otak sebagai pengatur strategi untuk mewujudkan kelincihan dalam permainan engklek.

Temuan ini memberikan gambaran bahwa gerak motorik dasar yang menjadi modal utama dalam gerak motorik kasar dan halus pada anak dapat dilatih melalui beragam cara sederhana, salah satunya melalui permainan engklek. Upaya ini pada akhirnya dapat menstimulasi dan menunjukkan seberapa cepat anak mampu bergerak dalam menyelesaikan permainan engklek. Sejatinya keterampilan gerak dasar harus diajarkan secara aktif sejak dini. Swarup Mukherjee, et.al, (2017) melaporkan hasil penelitiannya bahwa gerak motorik dasar paling berhasil diperoleh selama tahun-tahun awal sekolah. Hal ini menjadi paparan sejak dini terhadap aktivitas yang meningkatkan kebugaran otot dan keterampilan motorik bermanfaat bagi anak-anak. Artinya upaya untuk melatih, dan menstimulus kemampuan gerak motorik pada anak sejak dini penting untuk dilakukan dalam rangka mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak melalui beragam aktivitas yang sederhana. Disamping itu seyogyanya tidak boleh kita mengasumsikan bahwa anak-anak akan memperoleh kecakapan gerak dalam perjalanan kehidupannya secara alami pada masa pertumbuhan dan perkembangan mereka. Setelah dipelajari ternyata, gerakan motorik kasar pada anak harus terus dilatih, disempurnakan, dan dikombinasikan dengan keterampilan gerakan lainnya untuk memfasilitasi kegiatan baik yang bersifat olahraga maupun sifatnya permainan. Mendukung temuan sebelumnya bahwa anak-anak yang tidak menerima instruksi dan latihan keterampilan motorik yang memadai, dapat mengalami keterlambatan perkembangan kemampuan motorik kasar mereka (Gallahue & Ozmun, 2006), serta mengalami frustrasi dan kesulitan dalam mempelajari keterampilan yang lebih maju (Booth, Macaskill, Mclellan, Phongsavan, & Okely, 1997). Pada akhirnya memperkecil partisipasi olahraga (Butcher & Eaton, 1989) serta mengurangi motivasi menuju gaya hidup yang aktif secara fisik dan sehat.

4. Mengasah Kelincihan Gerak Anak

Pada dasarnya anak-anak mempunyai kelincihan pada bidang atau hal-hal yang disukainya. Kelincihan ini dapat terwujud ketika seorang anak sering berlatih melakukan gerakan motorik kasar dan mendapatkan stimulus yang baik dari lingkungan sekitarnya (misal: orang tua dan guru pembimbing di kelasnya). Dalam rangka mengasah kelincihan anak melalui permainan engklek maka, guru pembimbing kelas melakukan sebuah stimulasi kepada anak kelompok B TK dengan sebuah nyanyian yang melibatkan gerakan

tubuh. Semua anak diminta bernyanyi dan menggerak-gerakan tubuh mereka mengikuti lirik dalam nyanyian tersebut. Durasi dalam upaya stimulasi ini dilakukan 3-5 menit. Biasanya anak-anak menyukai gerakan yang diiringi dengan nyanyia ceria dan bersama-sama dengan teman sebayanya. Berikut nyanyian yang melibatkan gerakan kelincuhan pada anak:

*“Walking walking walking walking ...
Jump jump jump 2×
Playing playing playing 2×
Run run run 2×”*

Setelah dilakukan stimulasi ini diperoleh gambaran bahwa anak-anak kelompok B sangat lincah melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan lirik lagu yang dinyanyikan. Saat bernyanyi anak melakukan gerakannya dengan sangat lincah. Tujuan gerakan dalam nyanyian ini, supaya membantu mengamati kelincuhan anak-anak pada saat melakukan permainan tradisional engklek. Melalui stimulasi ini ternyata terbukti dapat memacu semangat anak untuk bermain sehingga anak-anak dapat bergerak secara lincah, lompatannya jauh, menyelesaikan permainan engklek dengan cepat dan pada akhirnya memperoleh *reward* sebagai tanda berhasil dalam permainan engklek.

Stimulasi menyenangkan dan sederhana sebelum dimulainya permainan engklek ternyata mampu membangkitkan semangat anak dalam permainan. Semangat bermain ini ditunjukkan anak dengan kelincuhan gerakan selama permainan. Kelincuhan pada anak merupakan salah satu indikator dari keterampilan motorik kasar pada anak. Motorik kasar pada anak berkembang seiring dengan banyaknya kegiatan yang dilakukan oleh anak. Maka dari itu penyediaan lingkungan belajar menjadai hal yang penting dilakukan dalam mendukung keterampilan motorik kasar pada anak. Sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa penyediaan lingkungan belajar sangat diperlukan untuk mengembangkan kemahiran motorik pada anak (Morgan & Hansen, 2008). Permainan engklek direkomendasikan paling aman dilakukan di tanah. Hal ini menghindari cedera saat anak tidak mampu menjaga keseimbangannya ketika bermain. Dengan demikian, ada rekomendasi untuk penekanan yang lebih besar pada pelatihan dan sumber daya yang diperlukan untuk memastikan kualitas pelatih keterampilan gerak motorik pada anak (Lubans, Morgan, Cliff, Barnett, & Okely, 2010).

5. Meningkatkan Kemampuan Anak dalam Pemecahan Masalah

Ketepatan sasaran dalam sebuah permainan tradisional engklek harus sangat teliti dan hati-hati. Karena jika tidak, maka akan pemain akan mudah gagal, sehingga harus mengulang permainannya. Ketepatan yang dibutuhkan dalam bermain engklek adalah ketetapan saat menginjakan kaki dan pada saat melemparkan alat bantu permainan engklek. Ketelitian dan kehati-hatian ini menjadi salah satu strategi dalam memecahkan masalah yang mungkin terjadi pada saat bermain engklek.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan partisipan penelitian, diperoleh informasi bahwa anak-anak kelompok B sudah mampu melakukan ketepatan menginjakan kaki saat bermain engklek. Namun untuk melemparkan gacuk (alat bantu permainan),

mereka masih harus sering berlatih. Secara tidak langsung permainan engklek mendorong pengembangan kecerdasan logika anak, karena permainan engklek melatih berhitung dalam menentukan langkah-langkah yang harus dilewati. Hal ini juga merupakan salah satu strategi dalam yang mendukung keberhasilan dalam permainan engklek.

Permainan engklek juga mendorong anak agar menjadi kreatif. Hal ini dibuktikan dengan alat bantu permainan yang digunakan oleh anak berasal dari barang atau benda yang ada di sekitar. Melalui permainan engklek anak dapat lebih kreatif dalam menciptakan alat bantu permainan. Melalui rancangan strategi-strategi sederhana yang dibuat oleh anak, itu artinya mereka dapat belajar terkait pemecahan masalah. Kemampuan pemecahan masalah ini secara alami dapat ditransfer ke dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat lainnya yang ditemukan dalam permainan engklek yakni: mengajarkan kebersamaan, berpotensi membantu anak untuk mengkomunikasikan perasaannya secara efektif dengan cara alami, karena terciptanya proses interaksi dan sosialisasi anak dengan orang lain.

Peningkatan kemampuan anak dalam memecahkan masalah yang terjadi selama permainan engklek berlangsung menunjukkan telah terjadi perkembangan dalam konteks sosio-ekologis. Perkembangan anak terjadi dalam konteks sosioekologis mulai dari proksimal ke distal, melalui proses interaksi timbal balik yang berkembang antara anak dan tingkat multidimensi lingkungan, seperti fisik, material, sosial, emosional, simbolik, dan budaya (Bronfenbrenner & Ceci, 1993). Menurut teori bioekologi Bronfenbrenner (1995), ketika anak tumbuh mereka dipengaruhi oleh kerangka ekologi yang terdiri dari mikro, meso-, ekso-, dan makrosistem. Mikrosistem mengacu pada konteks langsung dimana interaksi tatap muka terjadi, seperti di rumah, lingkungan, pusat penitipan anak, sekolah, dan sebagainya. Sedangkan mesosistem menggabungkan dua atau lebih mikrosistem, seperti hubungan keluarga-anak, sekolah-anak, sekolah-keluarga, pusat rekreasi-keluarga. Kedua sistem ini saling mempengaruhi satu sama lain dan akan melatarbelakangi kehidupan anak.

6. Mengasah Kelenturan Tubuh & Kekuatan Otot Anak

Kelenturan tubuh yang dibutuhkan dalam permainan engklek berhubungan dengan koordinasi antara kaki, tangan, dan gerakan membungkuk saat mengambil gacuk. Melalui berbagai stimulasi yang dilakukan sebelum permainan tradisional engklek dimulai, maka dapat terlihat kelenturan tubuh anak pada saat bermain engklek. Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa permainan engklek sedikit banyak dapat mengasah kelenturan tubuh anak meski hanya beberapa anak terlihat memiliki kelenturan saat bermain dan mampu menyelesaikan permainannya dengan mudah. Kelenturan tubuh anak akan terbentuk jika dilatih sejak dini. Maka dari itu kelenturan tubuh anak harus distimulasi dengan baik melalui beragam gerakan-gerakan tubuh yang sederhana sesuai dengan tingkat usia anak.

Kelenturan tubuh ditunjukkan dengan terbentuknya kekuatan otot. Kekuatan otot merupakan prasyarat untuk banyak keterampilan motorik (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004). Agar anak bisa bersenang-senang dalam permainan, maka jelas diperlukan daya dukung lingkungan sebagai tempat bermain sekaligus sebagai sarana membentuk kekuatan

otot. Disamping itu juga diperlukan tindakan yang tepat dari guru atau orang tua dalam rangka melatih dan menstimulus demi terbentuknya kelenturan tubuh anak yang mendorong terbentuk kekuatan otot sebagai prasyarat ragam keterampilan motorik pada anak. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa setiap lingkungan memiliki objek, tempat, permukaan, peristiwa, dan orang lain yang memberikan kesempatan tindakan yang berbeda kepada anak, tergantung pada kemampuan tindakan pada anak (Gibson, J. J. 1979).

Kekuatan otot yang baik akan sangat membantu dalam aktivitas yang dilakukan oleh anak, terutama aktivitas yang melibatkan banyak tenaga. Salah satu permainan yang melibatkan banyak tenaga adalah permainan tradisional engklek. Berdasarkan hasil pengamatan kepada anak-anak dan wawancara yang dilakukan dengan partisipan penelitian diperoleh informasi bahwa permainan engklek terbukti dapat melatih dan meningkatkan daya tahan tubuh anak di kelompok B TK Armawiyah I. Karena permainan engklek ini selain dipraktikan di sekolah juga dilakukan kerap dimainkan di lingkungan rumah bersama teman sebayanya sehingga kekuatan otot anak mulai terbentuk. Saat bermain, anak-anak akan berlari, melompat, hingga memanjat. Hal ini tentu dapat merangsang perkembangan otot dan tulang mereka (Cooper et al., 1999; Noland et al., 1990). Sebagaimana disebutkan diatas bahwa kekuatan otot yang menjadi persyaratan terbentuknya kekuatan motorik kasar secara langsung dapat menentukan keberhasilan keterampilan motorik kasar pada anak. Pengembangan optimal pada keterampilan ini menjadi hal yang penting untuk perkembangan anak, karena tidak sedikit terjadi kegagalan pada anak dalam mencapai kompetensi keterampilan motorik kasarnya (Robinson et al., 2015). Namun melalui permainan engklek kegagalan dalam mencapai kompetensi keterampilan motorik kasar pada anak bisa diminimalisir dengan beragam aktifitas fisik yang terkandung didalamnya.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan di atas maka dapat disimpulkan bahwa manfaat permainan engklek dalam meningkatkan keterampilan motorik pada anak kelompok B TI TK Armawiyah 1 diantaranya yaitu: a) melatih keseimbangan anak; b) memperkuat kekuatan fisik anak; c) menunjukkan kecepatan gerak anak; d) mengasah kelincahan gerak anak; e) meningkatkan kemampuan anak dalam pemecahan masalah; serta f) mengasah kelenturan tubuh & kekuatan otot anak. Beberapa indikator keterampilan motorik kasar pada anak terbukti meningkat setelah dilakukannya latihan dan stimulasi gerak dasar sebelum dilakukan permainan engklek. Hal ini terbukti dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak, meskipun masih ada beberapa indikator yang belum menunjukkan keberhasilan. Misal: ada anak yang memiliki kekuatan bagus tetapi pada saat bermain tidak lincah, ada yang bermain dengan lincah tapi ketepatannya kurang, ada juga yang ketepatannya sudah baik tetapi tidak bisa menjaga keseimbangan. Hal ini tentu memerlukan penelitian lebih lanjut.

Temuan ini memperkuat banyak temuan sebelumnya yang menjelaskan bahwa permainan tradisional sangat bermanfaat bagi perkembangan motorik pada anak. Maka dari saran dari

penelitian ini yakni: a) pentingnya lingkungan yang mendukung permainan tradisional di luar kelas, karena pada hakikatnya permainan tradisional melibatkan alat bantu permainan dari alam dan lingkungan yang ada di sekitar anak. Melalui permainan tradisional anak akan lebih mengenali dirinya, lingkungannya dan orang dewasa di sekitarnya, b) pelatihan profesional bagi guru TK terkait stimulasi gerak motorik kasar pada anak dan aktivitas fisik lainnya sangat diperlukan mengingat banyak sekali hasil penelitian yang menunjukkan bahwa permainan tradisional sangat berpengaruh positif bagi perkembangan dan pertumbuhan anak. Selain itu manfaat yang diperoleh dari aktivitas fisik anak melalui permainan tradisional tidak hanya bermanfaat secara fisik tetapi juga secara psikis, oleh karena itu pelatihan bagi guru TK, dan mungkin juga orang tua terkait cara mentimulasi atau melatih gerak motorik pada anak yang sesuai dengan kondisi dan tingkatan usia anak menjadi rekomendasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akandere M. (2003). *Eğitici çocuk oyunları*. Ankara: Nobel.
- Alcock S and Ritchie J (2018) Early childhood education in the outdoors in Aotearoa New Zealand. *Journal of Outdoor and Environmental Education* 21: 77–88.
- Booth, M., Macaskill, P., McLellan, L., Phongsavan, P., & Okely, A. D. (1997). *NSW schools fitness and physical activity survey*. Sydney, Australia: NSW Department of School Education.
- Bronfenbrenner, U., & Ceci, S. J. (1993). *Heredity, environment, and the question ‘How?’: A first approximation*. In R. Plomin & G. E. McClearn (Eds.), *Nature, nurture & psychology* (pp. 313–324). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bronfenbrenner, U. (1995). *The bioecological model from a life course perspective: Reflections of a participant observer*. In P. Moen, G. H. Elder & K. Luıscher (Eds.), *Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development* (pp. 599–618). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bronfenbrenner dan Morris. (1998). *The Ecology of Developmental Processes*. In W. Damon (Series Ed.) & R. M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 1: Theoretical Models of Human Development*. New York: Wiley.
- Burns, R. D., Brusseau, T. A., Fu, Y., & Hannon, J. C. (2017). Gross motor skills and cardio-metabolic risk in children: A mediation analysis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49, 746–751.
- Burns, R. D., Brusseau, T. A., & Hannon, J. C. (2017). Multivariate associations among health-related fitness, physical activity, and TGMD-3 test items in disadvantaged children from low-income families. *Perceptual and Motor Skills*, 124, 86–104.
- Butcher, J. E., & Eaton, W. O. (1989). Gross and fine motor proficiency in pre-schoolers: Relationships with free play behaviour and activity level. *Journal of Human Movement Studies*, 16, 27–36.
- Clark, J. E., & Metcalfe, J. S. (2002). *The mountain of motor development: A metaphor*. *Motor Development: Research and Reviews*, 2(6A), 9–12.
- Cooper KH, Schwarzenegger A and Proctor W, (1999). *Fit Kids! The Complete Shape-up Program from Birth through High School*. Nashville, TN: Broadman and Holman.

- DK Sumirta & Rohman Gumelar, (2017). *Ragam Permainan Tradisional Pemersatu Bangsa*. Bandung: PT. PURI DELCO.
- Fa'bio Saraiva Flores, et.al (2019). Affordances for Motor Skill Development in Home, School, and Sport Environments: A Narrative Review. *Perceptual and Motor Skills* 0(0) 1–23 DOI: 10.1177/0031512519829271.
- Fawzia, Aswin Hadis. (2003). Perkembangan Anak Dalam Perspektif Pendidikan Anak Usia Dini. *Buletin PADU*, Vol.2 No. 01, April 2003, ISSN 1693-1947.
- Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J. Y., & Grant, S. (2005). Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(4), 684–688.
- Fjørtoft I (2000) The natural environment as a playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal* 29(2): 111–117.
- Gabbard C (1998) Windows of opportunity for early brain and motor development. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance* 69(8): 54–61.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (6th ed.)*. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Gibson, J. J. (1979). *The theory of affordances: The ecological approach to visual perception*: Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Hannaford C (1995). *Smart Moves: Why Learning Is Not All in Your Head*. Arlington, VA : Great Ocean Publishers.
- Janet L. Hauck and Isabella T. Felzer-Kim (2019). Time Spent in Sedentary Activity Is Related to Gross Motor Ability During the Second Year of Life. *Perceptual and Motor Skills* 0(0) 1–11 DOI: 10.1177/0031512519858261.
- Jenson E (2000). *Learning with the Body in Mind*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Kurniati, (2016). *Permainan Tradisional dan Perannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. Jakarta: Prenada Group.
- Lopes, V. P., Maia, J. A., Rodrigues, L. P., & Malina, R. (2012). Motor coordination, physical activity and fitness as predictors of longitudinal changes in adiposity during childhood. *European Journal of Sport Science*, 12(4), 384–391.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents. Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035.
- Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moore RC and Wong HH, (1997). *Natural Learning: The Life History of an Environmental Schoolyard*. Berkeley, CA: MIG.
- Morgan, P. J., & Hansen, V. (2008). Classroom teachers' perceptions of the impact of barriers to teaching PE on the quality of PE programs delivered in primary schools. *Research Quarterly in Exercise and Sport*, 79, 506–516.
- Noland M, Danner F, Dewalt K, et al. (1990) The measurement of physical activity in young

- children. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 61(2): 146–153.
- Nicholson S (1971) How not to cheat children: the theory of loose parts. *Landscape Architecture* 62: 30–34.
- Olrich, T. W. (2002). Assessing fundamental motor skills in the elementary school setting: Issues and solutions. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 73(7), 26–28. doi:10.1080/07303084.2002.10607843.
- Ririn Yuniasih, et.al (2020). Encounters with stones: Diffracting traditional games. *Contemporary Issues in Early Childhood* 1–13 DOI: 10.1177/1463949120982959.
- Rivkin MS (1995). *The Great Outdoors: Restoring Children's Right to Play Outside*. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.
- Rizki Yulita, (2017). *Permainan Tradisional Anak Nusantara*. Jakarta Timur: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Robinson, L. E., Rudsill, M. E., & Goodway, J. (2009). Instructional climates in preschool children who are at-risk. Part II: Perceived physical competence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80, 543–551.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45, 1273–1284.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 45(9), 1273–1284; doi:10.1007/s40279-015-0351-6.
- Santrock. (2003). *Adolescence*. Terjemahan: Adelar dan Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Sargin N (2001). *Çocuklarda ruh sağlığı*. Ankara: Nobel.
- Sibel Balci & Berat Ahi. (2017). Mind the gap! Differences between parents' childhood games and their children's game preferences. *Contemporary Issues in Early Childhood 2017*, Vol. 18(4) 434–442 DOI: 10.1177/1463949117742788.
- Sigit Purnama, dkk. (2019). *Pengembangan Alat Permainan Edukatif Anak Usia Dini*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sri Mulyani, (2013). *Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: Langensari Publishing.
- Stodden, D. F., Gao, Z., Goodway, J. D., & Langendorfer, S. J. (2014). Dynamic relationships between motor skill competence and health-related fitness in youth. *Pediatric Exercise Science*, 26, 231–241.
- Sujarno, (2010). *Nilai-nilai yang Terkandung dalam Permainan Tradisional di Kabupaten Cilacap*. Jurnal Partrawidya. hlm. 178.
- Sukandiyanto, (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Swarup Mukherjee, et.al (2017). Fundamental Motor Skill Proficiency of 6- to 9-Year-Old Singaporean Children. *Perceptual and Motor Skills* 0(0) 1–17 DOI: 10.1177/0031512517703005
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *2018 Physical activity guidelines*

Penulis 1, Penulis 2, Penulis 3

advisory committee scientific report. https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/pag_advisory_committee_report.pdf

Yavuzer H (1993). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi.