

BAB II

MENINGKATKAN KETERAMPILAN *MOTOR ABILITY* ANAK MELALUI PERMAIANAN TRADISIONAL PADA SEKOLAH DASAR NEGERI 7 SUNGAI RAYA

A. Deskripsi Teori

1. Keterampilan *Motor Ability*

Motor ability adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan yang melibatkan koordinasi otot dan saraf untuk menghasilkan keterampilan gerak efektif dan efisien (Nurhasan, 2017: 135).

Menurut Gallahue, Ozmun, dan Goodway (2022:124) dalam buku *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*, kemampuan motorik (*motor ability*) merupakan kemampuan dasar individu dalam mengontrol dan mengoordinasikan gerakan yang melibatkan otot besar dan kecil, yang menjadi fondasi penting bagi penguasaan keterampilan gerak yang lebih kompleks secara efektif dan efisien. Keterampilan yang dimiliki seseorang mempunyai ciri-ciri yang berbeda antara seseorang yang satu dengan orang lainnya. Perbedaan tingkat kemampuan gerak yang terampil menunjukkan pada seberapa besar kecilnya, kuat lemahnya, dan tinggi rendahnya kapasitas yang terdapat di dalam diri seseorang. Perbedaan kapasitas tersebut akan memberikan dampak yang berbeda terhadap cepat lambatnya pencapaian keterampilan gerak yang dipelajari. Lutan (2017:10) menekankan bahwa kemampuan motorik menjadi dasar untuk mempelajari dan menguasai berbagai keterampilan gerak yang semakin kompleks, dan kapasitas ini sudah mulai stabil setelah masa kanak-kanak serta dapat berkembang melalui latihan yang terarah. Lebih lanjut dijelaskan bahwa pengaruh faktor biologis sebagai kekuatan yang utama berpengaruh terhadap kemampuan motorik dasar seseorang. Contohnya, permainan tradisional Indonesia seperti engklek, Galah hadang, Lompat tali dan Tarik tambang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga melatih keseimbangan, koordinasi tubuh, serta

kekompakan tim. Sementara itu, permainan seperti Galah hadang melatih strategi, ketelitian, dan perhitungan. Permainan ini juga sering dilakukan di luar ruangan, yang memungkinkan anak-anak berinteraksi dengan alam dan teman-teman mereka, sehingga memperkuat koneksi sosial dan mengurangi isolasi. Secara psikologis, permainan tradisional menciptakan lingkungan yang mendorong kreativitas anak-anak. Dengan alat yang terbatas, mereka sering kali diminta untuk memanfaatkan imajinasi mereka untuk mengubah benda-benda biasa menjadi alat permainan. Proses ini mengembangkan daya cipta mereka, yang berkontribusi pada kemampuan berpikir kritis dan adaptasi. Namun, perkembangan zaman dan arus globalisasi menyebabkan permainan tradisional mulai terpinggirkan. Keberadaan permainan digital, teknologi modern, serta perubahan gaya hidup masyarakat menjadi tantangan besar bagi pelestarian permainan tradisional. Oleh karena itu, upaya untuk melestarikan permainan ini sangat penting dilakukan, baik melalui kegiatan di sekolah, festival budaya, maupun promosi melalui media sosial.

2. Permainan Tradisional

Permainan tradisional melibatkan berbagai keterampilan yang berperan penting dalam perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional individu. Berikut adalah kategori keterampilan yang dikembangkan melalui permainan tradisional, disertai dengan contohnya. Permainan tradisional merupakan bagian penting dari budaya dan warisan masyarakat Indonesia. Secara umum, permainan ini dapat didefinisikan sebagai aktivitas bermain yang dilakukan oleh anak-anak dan masyarakat dengan mengikuti norma serta adat kebiasaan yang telah ada sejak lama. Permainan tradisional merupakan bagian tak terpisahkan dari kekayaan budaya suatu bangsa. Di tengah pesatnya perkembangan teknologi dan popularitas permainan modern, permainan tradisional tetap memiliki tempat istimewa dalam mempertahankan identitas budaya dan membawa nostalgia akan masa lalu. Menurut Fajarwati (2017:5–6), permainan tradisional merupakan warisan antargenerasi yang memiliki makna simbolis di balik gerakan, ucapan, atau

alat yang digunakan, serta mengandung pesan-pesan yang bermanfaat bagi perkembangan kognitif, emosi, sosial, bahkan fisik anak sebagai sarana belajar menuju kehidupan dewasa.

Teknik bermain Engklek adalah permainan tradisional yang populer di Indonesia, dikenal dengan berbagai nama di berbagai daerah, seperti "taplak gunung" dan "dampu." Permainan ini melibatkan melompat di atas kotak-kotak yang digambar di tanah atau permukaan datar lainnya. Persiapan arena permainan Arena engklek biasanya digambar di tanah atau lantai menggunakan kapur atau batu. Pola arena berbentuk kotak-kotak yang disusun seperti huruf T atau bentuk serupa. Setiap kotak diberi nomor berurutan dari bawah ke atas, biasanya dari nomor satu hingga sembilan. Variasi arena bisa berbeda-beda di setiap daerah, tetapi intinya tetap sama ada kotak-kotak untuk dilompati menyiapkan Gaco untuk Setiap pemain memerlukan gaco, yaitu batu kecil atau benda datar lainnya yang cukup berat untuk dilempar ke kotak arena. Gaco ini akan digunakan untuk menandai kotak yang harus dilewati oleh pemain Pemain pertama melemparkan gaco ke kotak pertama. Setelah itu, pemain harus melompati kotak yang berisi gaco dan melanjutkan melompat ke kotak-kotak lainnya. Pemain harus melompat dengan satu kaki, kecuali pada kotak tertentu yang boleh diinjak dengan kedua kaki. Setelah sampai di kotak terakhir, pemain harus berbalik dan kembali ke titik awal. Ketika kembali, pemain harus mengambil gaco dari kotak tanpa kehilangan keseimbangan. Jika berhasil, pemain melanjutkan ke putaran berikutnya dengan melempar gaco ke kotak nomor dua, dan seterusnya hingga kotak terakhir Pemain dinyatakan gagal jika: gaco jatuh di luar kotak yang ditentukan, pemain menginjak garis kotak atau kehilangan keseimbangan, pemain menginjak kotak yang berisi gaco. Jika pemain gagal, giliran berpindah ke pemain berikutnya, dan pemain tersebut akan melanjutkan dari kotak terakhir yang berhasil dilalui. Permainan berlanjut hingga ada pemain yang berhasil menaklukkan seluruh kotak di arena. Permainan engklek bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga memiliki berbagai manfaat bagi anak-anak, baik secara fisik maupun mental

seperti Melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh, mengembangkan kemampuan sosial, melatih fokus dan konsentrasi, menumbuhkan kreativitas, memperkenalkan budaya dan permainan tradisional.

Galah Hadang adalah permainan adu ketangkasan yang dimainkan secara beregu, di mana masing-masing tim berusaha untuk melewati garis yang dijaga oleh lawan. Permainan ini biasanya dimainkan di lapangan terbuka dan melibatkan banyak pemain, menjadikannya sebagai aktivitas sosial yang menyenangkan. Dalam permainan ini, setiap tim terdiri dari delapan orang, dengan lima pemain inti dan tiga pemain cadangan. Aturan dan cara bermain yaitu persiapkan lapangan Permainan ini memerlukan area lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran minimal 15 meter panjang dan 9 meter lebar. Lapangan dibagi menjadi enam petak, masing-masing berukuran 4,5 x 5 meter, garis penanda garis batas antar petak biasanya dibuat dengan kapur untuk memastikan terlihat jelas, Setiap tim terdiri dari delapan orang (lima pemain inti dan tiga cadangan). Pemimpin regu biasanya ditunjuk untuk memimpin strategi permainan. Aturan permainan Dua tim akan saling bergantian antara menjadi penyerang dan penjaga, Tim penyerang berusaha melewati garis-garis yang dijaga oleh tim lawan. Jika seorang penyerang berhasil melewati garis tanpa tersentuh oleh penjaga, mereka mendapatkan poin, Tim penjaga harus menangkap penyerang yang mencoba melewati garis. Jika seorang penjaga berhasil menyentuh penyerang sebelum melewati garis, maka penyerang tersebut dinyatakan kalah, Setiap kali seorang penyerang berhasil melewati dari garis depan hingga belakang atau sebaliknya, mereka mendapatkan satu poin. Manfaat permainan ini adalah Melatih ketangkasan dan kekuatan fisik, meningkatkan kerja sama tim, dan mengembangkan keterampilan sosial.

Menurut (Anam, dkk, 2017) Permainan tradisional merupakan bagian dari budaya pada setiap suku yang sudah ada sebelum munculnya permainan modern. Dengan permainan tradisional, anak-anak pada zaman dahulu sudah tidak sengaja melakukan proses perkembangan gerak atau motorik. Dalam hal ini, dengan melalui permainan

tradisional diharapkan dengan olahraga tradisional keterampilan *motor ability* anak akan berkembang dengan baik.

3. Pengertian Permainan Tradisional

Dikutip dari buku Permainan Tradisional Indonesia oleh Hamzuri, pengertian permainan tradisional secara istilah terdiri dari dua kata yaitu kata permainan dan tradisional. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata permainan merupakan kata benda jadian yang menjelaskan sesuatu yang jika dilakukan akan membuat hati senang si pelaku. Sementara itu, kata tradisional merujuk pada norma atau adat kebiasaan yang turun-temurun dan masih dijalankan dalam masyarakat. Melalui permainan tradisional, anak-anak dapat mengembangkan karakter seperti kerjasama, sportivitas, ketekunan, dan rasa tanggung jawab. Selain itu, banyak permainan tradisional yang melibatkan gerakan tubuh dan keterampilan *motor ability*, seperti mengayuh gasing, melempar batu, atau memindahkan biji-bijian. Hal ini dapat membantu dalam perkembangan fisik anak-anak. Dalam pelaksanaannya, permainan tradisional dapat memberikan rasa puas atau senang bagi pemainnya. Hal ini karena tujuan bermain adalah untuk mencari kesenangan. Permainan tradisional diciptakan oleh manusia dengan menggunakan alat, waktu, dan lingkungannya. Meskipun, tidak semua permainan tradisional membutuhkan alat dan bahan. Bagi permainan yang membutuhkan peralatan, umumnya memanfaatkan kreativitas bahan dari pemberian alam dan lingkungan seperti penggunaan biji-bijian. Masyarakat zaman dahulu kerap kali menggunakan benda apa saja yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari untuk menyenangkan diri mereka. Dengan demikian, permainan tradisional mempunyai makna suatu (permainan) yang dilakukan dengan berpegang teguh pada norma dan adat kebiasaan yang ada secara turun-temurun.

4. Tujuan Permainan Tradisional

Permainan tradisional memiliki tujuan yang penting dalam konteks pendidikan dan pelestarian budaya, sebagaimana diatur dalam berbagai

undang-undang dan dokumen resmi. Berikut adalah beberapa tujuan permainan tradisional menurut perspektif hukum dan budaya.

1. Pelestarian Budaya

Permainan tradisional berfungsi sebagai media untuk melestarikan warisan budaya bangsa. Menurut Undang-Undang Pemajuan Kebudayaan, masyarakat memiliki peran aktif dalam menjaga dan melestarikan kebudayaan, termasuk permainan tradisional. Dengan melestarikan permainan ini, identitas budaya dan nilai-nilai lokal dapat terjaga dan diteruskan kepada generasi mendatang.

2. Pendidikan Karakter

Permainan tradisional juga berperan dalam penanaman nilai-nilai karakter pada anak-anak. Melalui permainan, anak-anak belajar tentang kerjasama, kejujuran, sportivitas, dan tanggung jawab. Nilai-nilai ini sangat penting untuk membentuk kepribadian yang baik dan karakter positif pada generasi muda.

3. Mempertahankan Identitas Nasional

Dengan memainkan permainan tradisional, generasi muda dapat lebih memahami dan menghargai budaya serta sejarah bangsa mereka. Hal ini membantu memperkuat rasa identitas nasional di tengah arus globalisasi yang semakin kuat.

4. Perkembangan Keterampilan *Motor ability* dan Sosial

Permainan tradisional membantu anak-anak dalam mengembangkan keterampilan motor ability serta kemampuan sosial mereka. Aktivitas fisik yang terlibat dalam permainan ini dapat meningkatkan kesehatan fisik, sementara interaksi sosial selama bermain mengajarkan anak tentang pentingnya bekerja sama dan berkomunikasi dengan baik.

5. Mendorong Kreativitas

Permainan tradisional sering kali melibatkan elemen kreativitas, di mana anak-anak dapat menciptakan alat permainan dari bahan-bahan

yang ada di sekitar mereka. Ini mendorong mereka untuk berpikir kreatif dan inovatif.

5. Prinsip-prinsip Permainan Tradisional

Permainan tradisional memiliki prinsip-prinsip yang penting untuk dipahami, terutama dalam konteks pendidikan dan pengembangan karakter anak. Berikut adalah beberapa prinsip permainan tradisional yang dapat diidentifikasi dari berbagai sumber.

1. Pendidikan dan Pembelajaran Aktif

Permainan tradisional berfungsi sebagai metode pembelajaran yang aktif. Anak-anak belajar melalui pengalaman langsung, yang memungkinkan mereka untuk memahami konsep-konsep sosial, emosional, dan fisik secara lebih mendalam. Dalam konteks ini, permainan tidak hanya sekadar hiburan, tetapi juga sarana untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan.

2. Pengembangan Karakter

Permainan tradisional sering kali mengandung nilai-nilai moral yang tinggi, seperti kejujuran, solidaritas, tanggung jawab, dan sportivitas. Melalui interaksi dalam permainan, anak-anak belajar untuk menghargai kerja sama dan menghormati lawan. Ini membantu mereka membangun karakter yang baik dan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari.

3. Keterlibatan Sosial

Prinsip lain dari permainan tradisional adalah mendorong keterlibatan sosial. Permainan ini biasanya melibatkan banyak pemain, sehingga anak-anak belajar berinteraksi dengan teman sebaya mereka. Ini penting untuk pengembangan keterampilan sosial dan kemampuan berkomunikasi.

4. Fleksibilitas Dan Kreativitas

Permainan tradisional sering kali memiliki aturan yang fleksibel, yang dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan pemain. Ini

memungkinkan anak-anak untuk berimprovisasi dan menciptakan variasi baru dalam permainan, sehingga mendorong kreativitas mereka.

5. Keseimbangan antara Kekalahan Dan Kemenangan

Dalam permainan tradisional, anak-anak diajarkan tentang konsep menang dan kalah. Mereka belajar untuk menerima kekalahan dengan lapang dada dan merayakan kemenangan dengan rendah hati. Ini membantu mereka mengembangkan sikap mental yang sehat dalam menghadapi tantangan.

6. Pengembangan Keterampilan *Motor Ability*

Banyak permainan tradisional melibatkan aktivitas fisik yang membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus. Aktivitas ini penting untuk kesehatan fisik serta koordinasi tubuh anak.

7. Pelestarian Budaya

Permainan tradisional juga berfungsi sebagai sarana pelestarian budaya lokal. Dengan memainkan permainan ini, generasi muda dapat mengenal dan menghargai warisan budaya mereka, serta memahami nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

6. Manfaat Permainan Tradisional

Permainan tradisional memiliki banyak manfaat bagi perkembangan motor ability anak. Berikut adalah beberapa manfaat utama yang dapat diperoleh dari permainan tradisional berdasarkan informasi yang tersedia.

1. Meningkatkan Motorik Kasar

Permainan tradisional melibatkan berbagai aktivitas fisik yang dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus anak. Keterampilan motorik kasar mencakup gerakan besar yang melibatkan kelompok otot besar, seperti berlari, melompat, dan melempar. Contoh permainan yang mendukung pengembangan ini adalah Galah hadang dan engklek, yang membantu anak-anak belajar mengontrol tubuh mereka saat bergerak.

2. Meningkatkan Keseimbangandan Koordinasi

Banyak permainan tradisional dirancang untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi anak. Misalnya, dalam permainan dampu (engklek), anak-anak harus melompat dari satu petak ke petak lainnya dengan satu kaki, yang secara efektif melatih keseimbangan tubuh mereka. Aktivitas ini penting untuk perkembangan fisik yang sehat.

3. Stimulasi Pertumbuhan Fisik

Permainan tradisional juga berfungsi sebagai stimulasi fisik yang mendukung pertumbuhan anak secara keseluruhan. Melalui aktivitas fisik yang teratur, anak-anak dapat meningkatkan stamina, kekuatan otot, dan kesehatan jantung ini sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan di masa depan.

4. Pengembangan Sosial dan Emosional

Selain manfaat fisik, permainan tradisional juga membantu dalam pengembangan keterampilan sosial dan emosional anak. Melalui interaksi dalam kelompok saat bermain, anak-anak belajar tentang kerja sama, komunikasi, dan penyelesaian konflik. Ini membantu mereka mengembangkan empati dan keterampilan sosial yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

5 Menumbuhkan Kreativitas

Permainan tradisional sering kali memungkinkan anak-anak untuk berimprovisasi dan menggunakan imajinasi mereka. Dengan menciptakan alat permainan dari bahan-bahan sederhana atau merancang strategi baru dalam permainan, anak-anak dapat meningkatkan kreativitas mereka.

7. Sarana Kegiatan Permainan Tradisional

Permainan tradisional di Indonesia tidak hanya menawarkan hiburan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana penting dalam pengembangan anak. Dalam konteks ini, sarana dan prasarana yang diperlukan untuk melakukan permainan tradisional sangat beragam dan tergantung pada jenis permainan

yang dimainkan. Berikut adalah penjelasan mengenai sarana dan prasarana dalam melakukan permainan tradisional. Sebagian besar permainan tradisional memerlukan ruang terbuka yang luas, seperti lapangan atau halaman, agar anak-anak dapat bergerak bebas. Contohnya adalah permainan Galah hadang, Engklek, Lompat tali, dan Tarik tambang yang membutuhkan area cukup luas untuk bergerak dan berinteraksi. Untuk permainan seperti Galah hadang, Engklek, Lompat tali, dan Tarik tambang diperlukan permukaan datar yang bisa digambar kotak-kotak sebagai arena bermain. Fasilitas seperti taman atau lapangan umum sering kali menjadi tempat berkumpulnya anak-anak untuk bermain. Ini juga menciptakan suasana sosial yang mendukung interaksi antar pemain. Dalam banyak kasus, kehadiran orang dewasa sebagai pengawas sangat penting untuk memastikan keselamatan anak-anak saat bermain. Mereka juga dapat membantu menjelaskan aturan permainan dan memberikan bantuan jika diperlukan.

8. Permainan Tradisional

1. Engklek

Engklek adalah permainan tradisional yang sangat populer di Indonesia, dikenal dengan berbagai nama di setiap daerah, seperti Manda Engklek di Jawa Barat, Dampu di Betawi, dan Setatak di Riau. Permainan ini melibatkan aktivitas melompat di atas kotak-kotak yang digambar di tanah atau permukaan datar lainnya. Berikut adalah penjelasan mengenai sejarah permainan engklek berdasarkan informasi yang tersedia. Permainan engklek diperkirakan sudah ada di Indonesia sejak zaman kolonial Belanda. Teori pertama menyatakan bahwa permainan ini diperkenalkan oleh bangsa Belanda yang menjajah Indonesia. Dalam bahasa Belanda, permainan ini dikenal dengan nama Zondag Maandag, yang berarti "hari Minggu dan Senin." Nama ini kemudian disesuaikan menjadi istilah lokal seperti "mandi" atau "engklek" dalam bahasa daerah. Engklek memiliki kesamaan dengan

permainan hopscotch yang berasal dari Eropa, terutama Inggris dan Prancis. Permainan hopscotch telah ada sejak zaman Kekaisaran Romawi dan digunakan untuk melatih gerakan kaki prajurit. Anak-anak Romawi kemudian menciptakan versi permainan yang lebih kecil dengan menambahkan sistem penilaian menggunakan angka. Setelah diperkenalkan oleh penjajah, engklek cepat menyebar dan menjadi bagian dari budaya lokal di berbagai daerah di Indonesia. Meskipun memiliki variasi dalam nama dan bentuk arena bermain, prinsip dasar permainan tetap sama. Hal ini menjadikan engklek sebagai salah satu permainan tradisional yang mudah diakses dan tidak memerlukan alat yang rumit. Engklek adalah contoh permainan tradisional yang kaya akan nilai pendidikan dan budaya. Meskipun berasal dari pengaruh luar pada masa kolonial, engklek telah bertransformasi menjadi bagian integral dari budaya Indonesia. Dengan mempertahankan permainan ini, kita tidak hanya menjaga warisan budaya tetapi juga memberikan pengalaman bermain yang bermanfaat bagi generasi mendatang.

2. Peraturan Permainan Englek

Persiapan permainan. Sebelum permainan dimulai, buatlah pola kotak di tanah atau permukaan datar menggunakan kapur, arang, atau alat lain. Pola biasanya terdiri dari 8 kotak yang disusun dalam dua kolom, dengan satu setengah lingkaran di bagian atas yang disebut "bulan.



Gambar 2.1 Contoh Permainan Engklek

Sumber: <https://images.app.goo.gl/LBLuXe6BhigyJUX79>

Permainan Engklek dapat dimainkan oleh minimal 2 orang dan maksimal 5 orang. Ini memberikan fleksibilitas dalam jumlah peserta, sehingga permainan ini cocok untuk dimainkan baik secara individu maupun dalam kelompok kecil. Setiap pemain harus memiliki gaco, yaitu benda kecil seperti pecahan genteng, batu pipih, atau benda lain yang digunakan untuk dilempar ke dalam kotak. Aturan permainan, Pemain menentukan urutan bermain dengan cara hompimpa atau suit. Pemain pertama akan melempar gaco ke kotak pertama. Pemain harus melompat dari satu kotak ke kotak lainnya dengan satu kaki. Pada kotak yang bersebelahan, pemain diperbolehkan menggunakan kedua kaki. Pemain tidak boleh menginjak garis batas antara kotak, Setelah mencapai kotak terakhir (bulan), pemain harus kembali ke kotak pertama untuk mengambil gaco tanpa menginjak garis. Jika pemain berhasil mengambil gaco, mereka dapat melanjutkan dengan melempar gaco ke kotak berikutnya, Pemain tidak boleh menginjak kotak yang terdapat gaco milik lawan. Jika seorang pemain secara tidak sengaja menginjak wilayah lawan atau garis batas, permainan akan dihentikan dan pemain tersebut harus mengulangi dari kotak bawah sebagai hukuman. Untuk menentukan pemenang setelah berhasil melewati semua kotak dengan benar, pemain dapat memilih kotak untuk dijadikan wilayah

atau rumahnya dengan cara melempar gaco dari posisi membelakangi kotak. Kotak yang terkena gaco akan menjadi wilayah pemain tersebut, Pemenang adalah pemain yang memiliki wilayah terbanyak setelah beberapa putaran permainan. Catatan penting, Jika pemain melempar gaco dan meleset (tidak mengenai kotak yang dituju), maka giliran berpindah ke pemain berikutnya dan Pemain harus menjaga keseimbangan dan fokus saat melompat agar tidak terjatuh atau menginjak garis.

3. Galah Hadang

Permainan Galah Hadang, yang juga dikenal dengan nama Gobak Sodor, merupakan salah satu permainan tradisional yang populer di Indonesia. Permainan ini dimainkan secara beregu dan memiliki nilai historis yang signifikan. Berikut adalah penjelasan mengenai sejarah permainan Galah Hadang berdasarkan informasi yang tersedia. Nama "Galah Hadang" dan "Gobak Sodor" memiliki makna yang berkaitan dengan konsep permainan itu sendiri. "Gobak" berasal dari kata dalam bahasa Jawa yang berarti bergerak, sedangkan "sodor" berarti tombak atau penghalang. Ada juga pendapat bahwa istilah Gobak Sodor berasal dari frasa bahasa Inggris "*Go Back Through the Door*," yang merujuk pada konsep melewati garis atau pintu dalam permainan. Permainan ini diperkirakan sudah ada sejak sebelum masa kemerdekaan Indonesia, sekitar tahun 1930-an. Ada dua versi mengenai asal usul permainan ini: satu versi menyebutkan bahwa permainan ini berasal dari Yogyakarta, sementara versi lain mengklaim asalnya dari Nusa Tenggara Barat. Dalam beberapa tahun terakhir, Galah Hadang telah diakui sebagai salah satu olahraga tradisional yang dilombakan secara internasional, termasuk dalam acara *The Association For International Sport for All (TAFISA) Games* di Jakarta. Galah Hadang atau Gobak Sodor adalah contoh permainan tradisional yang kaya akan nilai-nilai budaya dan sejarah. Dari asal-usulnya sebagai latihan bagi prajurit hingga menjadi permainan rakyat yang dimainkan oleh anak-anak, Galah Hadang mencerminkan warisan budaya Indonesia yang perlu dilestarikan. Dengan memahami sejarah dan nilai-nilai di balik permainan ini, kita dapat lebih

menghargai keberadaannya dalam konteks pendidikan dan budaya masyarakat Indonesia.

4. Peraturan Galah Hadang

Galah Hadang, yang juga dikenal sebagai Gobak Sodor, adalah permainan tradisional yang melibatkan dua tim yang saling berhadapan. Permainan ini membutuhkan kelincahan, strategi, dan kerja sama tim. Berikut adalah peraturan dan tata cara bermain Galah Hadang berdasarkan informasi yang tersedia.



Gambar 2.2 Contoh Permainan Galah Hadang

Sumber: <https://images.app.goo.gl/WPGQ1bLdMira4KJFA>

Persiapan lapangan, Permainan dapat dilakukan di lapangan terbuka atau tertutup dengan ukuran panjang 15 meter dan lebar 9 meter. Lapangan dibagi menjadi enam petak, masing-masing berukuran $4,5 \times 5$ meter. Garis batas antar petak ditandai dengan kapur atau alat lain yang jelas terlihat, dengan lebar garis sekitar 5 cm. Setiap tim terdiri dari 3 hingga 5 orang, tergantung pada jumlah peserta. Tim dibagi menjadi dua kelompok: satu tim sebagai "penjaga" dan satu tim sebagai "penyerang". Tim penjaga bertugas untuk mencegah tim penyerang melewati garis batas yang telah ditentukan. Penjaga harus tetap berada di atas garis saat mencoba menyentuh atau menangkap penyerang. Tim penyerang berusaha melewati setiap garis tanpa tersentuh oleh penjaga. Penyerang harus bergerak dari garis awal ke garis akhir dan kembali lagi ke garis awal tanpa tertangkap. Permainan dimulai setelah wasit membunyikan peluit. Penyerang harus berusaha melewati garis

di depannya dengan menghindari sentuhan dari penjaga. Jika kaki penyerang keluar dari garis samping (kanan atau kiri), maka mereka dinyatakan "mati" dan harus berhenti, Jika penjaga berhasil menyentuh penyerang, maka penyerang tersebut dinyatakan mati dan berganti posisi menjadi penjaga. Tim penyerang dianggap menang jika salah satu anggota berhasil kembali ke garis awal tanpa tersentuh oleh penjaga, Permainan dapat dilanjutkan dengan pergantian posisi antara tim penjaga dan penyerang setelah beberapa putaran. Catatan penting setiap pemain harus mengikuti aturan dengan disiplin untuk menjaga keselamatan selama permainan kaki penjaga tidak boleh keluar dari garis saat mencoba menyentuh penyerang penjaga tidak boleh menyentuh penyerang yang telah melewati garis jaganya.

5. Lompat Tali

Permainan lompat tali adalah permainan yang menyerupai tali yang disusun dari karet gelang. Permainan ini sederhana tapi bermanfaat, bias dijadikan sarana bermain sekaligus olahraga. Tali yang digunakan terbuat dari jalinan karet gelang yang banyak terdapat di sekitar kita. Cara bermainnya bisa dilakukan perorangan atau kelompok, jika hanya bermain seorang diri biasanya anak akan mengikatkan tali pada tiang atau apa pun yang memungkinkan, Gusti Ayu Dwi Padmaswuri (2016:5). Permainan lompat tali merupakan permainan yang didalamnya mengandung kegiatan yang dapat memacu motorik kasar anak, yakni berlari, melompat, dan mendarat. Permainan ini mengharuskan anak untuk melakukan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan kemampuan kerja otot tungkai, dimana otot tungkai ini mengalami perubahan. Dalam bermain permainan lompat tali alat yang digunakan berupa tali gelang karet yang dironce yang direntangkan melintang untuk dilompati. Kegiatan lompat tali merupakan kegiatan motorik kasar yang dilakukan oleh anak berkaitan dengan kemampuan atau keterampilan kaki dalam melompati seutas tali dengan ketinggian tertentu. Tali yang dimaksud adalah berupa untaian karet gelang yang dirangkai menjadi panjang atau dengan ukuran tertentu. Tali yang

digunakan adalah rangkaian karet, karena aman untuk digunakan. Lompat tali yang dilakukan anak adalah anak melakukan lompatan dengan satu kaki kemudian melompati tali tanpa menyentuh tali tersebut. Bermain lompat tali merupakan suatu kegiatan yang baik bagi tubuh. Secara fisik anak jadi lebih terampil, karena bisa belajar cara dan teknik melompat yang dalam permainan ini memang memerlukan keterampilan sendiri.

6. Peraturan Lompat Tali

Adapun langkah-langkah yang terdapat dalam aktivitas bermain lompat tali ini menurut Dian Rahmawati dan Rosalia Destarisa (2016) adalah sebagai berikut.



Gambar 2.3 Contoh Permainan Lompat Tali

Sumber: <https://images.app.goo.gl/WGougpF42afj7TjJ9>

Sebelum permainan dimulai, terlebih dahulu akan dipilih dua orang anak yang akan menjadi pemegang tali dengan cara hompimpah dan pingsut. Kedua anak yang menjadi pemegang tali melakukan pingsut untuk menentukan siapa yang akan mendapatkan giliran bermain terlebih dahulu jika ada anak yang gagal melompat. Kemudian anak yang jaga merentangkan karet dan para anak yang lain harus melompatinya satu persatu. Ketinggian karet mulai dari setinggi mata kaki, lalu naik ke lutut, hingga pinggang. Pada tahap-tahap ketinggian ini, anak harus melompat tanpa menyentuh tali karet. Jika ada anak yang menyentuh tali karet ketika melompat, gilirannya bermain selesai dan ia harus menggantikan anak yang memegang tali. Selanjutnya posisi karet dinaikkan ke dada, dagu, telinga, lalu ke atas kepala dan tangan yang diangkat ke atas (atau biasa disebut

dengan merdeka). Pada tahap ketinggian ini anak diperbolehkan menyentuh karet ketika melompat, asalkan anak dapat melewati tali tanpa terjerat. Selain itu, anak juga boleh menggunakan berbagai gerakan untuk mempermudah lompatan, asalkan tidak memakai alat bantu. Gerakan-gerakan untuk mempermudah diantaranya koprol dan “buka baju”. “Buka baju” disini maksudnya bukan membuka pakaian anak, tetapi dengan merentangkan serta melilitkan tangan ke untaian karet, kemudian anak diperbolehkan lolos kebawahnya. Teknik ini biasanya dilakukan oleh “anak bawang”. Anak yang tidak berhasil melompati tali karet harus menghentikan permainannya dan menggantikan anak pemegang tali.

7. Tarik Tambang

Tarik tambang merupakan salah satu permainan tradisional yang dimainkan secara kelompok dengan cara saling menarik tali tambang antara dua regu yang berlawanan arah, dengan tujuan untuk menarik regu lawan melewati garis batas tertentu sehingga dinyatakan kalah. Permainan ini dikenal dengan berbagai nama di beberapa daerah di Indonesia dan sering dimainkan saat perayaan kemerdekaan, acara adat, atau kegiatan olahraga tradisional. Dalam pelaksanaan permainan tarik tambang, dibutuhkan kekuatan otot, kekompakan tim, koordinasi gerak, strategi penempatan posisi pemain, serta kerja sama antar anggota tim untuk menghasilkan tarikan yang stabil dan kuat. Permainan ini biasanya dimainkan di lapangan terbuka yang cukup luas, dengan tanda garis tengah sebagai batas penentu pemenang, menggunakan tambang yang cukup panjang agar dapat dipegang oleh seluruh anggota tim secara nyaman. Selain sebagai sarana hiburan, tarik tambang juga berfungsi sebagai sarana pembelajaran nilai-nilai kebersamaan, sportivitas, dan gotong royong, serta melatih daya tahan fisik dan kekuatan otot terutama otot tangan, kaki, dan punggung. Permainan ini juga melibatkan aspek keseimbangan dan koordinasi motorik kasar anak atau peserta, karena pemain perlu mengatur posisi tubuh agar tetap stabil saat menarik tambang. Menurut penelitian oleh Apriyanto (2019:28) dalam jurnal *Pendidikan Jasmani Indonesia*, permainan tarik tambang dapat

mengembangkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh siswa serta meningkatkan keterampilan sosial melalui kerja sama tim dalam setiap tarikan yang dilakukan bersama-sama.

8. Peraturan Tarik Tambang

Permainan tarik tambang dilaksanakan di lapangan datar yang cukup luas dengan garis tengah sebagai penanda batas area pemenang. Dua regu yang jumlah anggotanya sama berdiri berhadapan, memegang tambang panjang dengan posisi tangan bergantian agar pegangan stabil.



Gambar 2.4 Contoh Permainan Tarik Tambang

Sumber : <https://images.app.goo.gl/qZNjD8ZX3ddECuH38>

Di bagian tengah tambang biasanya diberi tanda kain berwarna sebagai patokan garis tengah. Setiap regu akan berusaha menarik tambang ke arah belakang timnya dengan kekuatan dan kerja sama yang baik, berupaya agar tanda kain pada tambang melewati garis batas ke arah wilayah regu tersebut untuk dinyatakan sebagai pemenang. Saat permainan dimulai, wasit memberi aba-aba untuk memulai penarikan, dan peserta tidak diperbolehkan duduk, memutar badan secara tidak wajar, atau melakukan gerakan yang dapat mencederai lawan. Pemain juga harus menjaga posisi kaki agar tetap stabil di tanah tanpa tergelincir serta dilarang memegang bagian tubuh lawan atau melakukan tindakan curang seperti menarik pakaian lawan. Permainan akan dihentikan ketika salah satu regu berhasil menarik tambang sehingga tanda di tengah tambang melewati batas garis pada area regu tersebut. Regu yang berhasil menarik tanda ke areanya dengan stabil dinyatakan sebagai pemenang. Keselamatan menjadi aspek penting dalam permainan tarik tambang, sehingga peserta dianjurkan menggunakan sepatu atau bertelanjang kaki sesuai kondisi lapangan untuk menghindari cedera.

Wasit berperan mengawasi jalannya permainan, memastikan peraturan dipatuhi, dan menjaga sportivitas peserta selama permainan berlangsung. Permainan tarik tambang tidak hanya mengutamakan kekuatan fisik, tetapi juga kerja sama, strategi, dan komunikasi antar anggota tim dalam menarik tambang secara bersamaan untuk mengalahkan regu lawan.

B. Penelitian Relevan

Berdasarkan hasil pencarian yang relevan mengenai peningkatan gerak motorik anak melalui permainan tradisional, berikut adalah ringkasan dari beberapa penelitian yang ditemukan.

1. Hubungan Permainan Tradisional dengan Kemampuan Motorik Kasar

Penelitian yang dilakukan di PAUD Cahaya Kartini Bandar Lampung menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara permainan tradisional dan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Dengan menggunakan metode observasi dan analisis korelasi, hasil menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,778, yang menunjukkan bahwa permainan tradisional berkontribusi positif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak. Anak-anak yang terlibat aktif dalam permainan seperti berlari, melompat, dan melempar menunjukkan perkembangan motorik yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak terlibat dalam aktivitas tersebut.

2. Metode permainan tradisional Engklek: Penelitian lain menyoroti efektivitas permainan tradisional engklek dalam menstimulus keterampilan motorik kasar anak. Metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif menunjukkan bahwa aktivitas seperti lompat parit dan garis zigzag dalam permainan engklek dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak. Permainan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga aman, sehingga mendorong anak untuk bergerak lebih aktif.

3. Nursalam (2020) dengan judul Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Motorik Kasar Siswa SD di Kabupaten Buleleng. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Eksperimen pre-test post-test*. Dari

hasil penelitian *pre-test motorik*: 67,3, *post-test* motorik: 84,9, peningkatan: 17,6 poin, Uji t: t hitung = 5,13, p = 0,000. Kesimpulan permainan tradisional secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan motorik siswa SD.

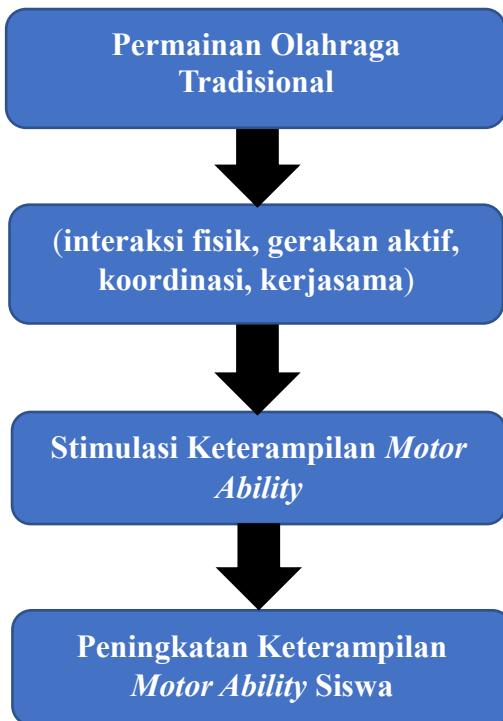
4. Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan:

Peneliti: Ainun Safitri, Salwiah, Asmuddin Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motorik kasar anak usia 5-6 tahun dengan menggunakan permainan tradisional. Metode: Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilakukan dalam dua siklus. Subjek penelitian terdiri dari 15 anak. Hasil: Terdapat peningkatan signifikan dalam aktivitas belajar anak dari 78,57% pada siklus I menjadi 92,85% pada siklus II. Penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak secara efektif.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada deskripsi teori, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini didasarkan pada konsep bahwa permainan olahraga tradisional dapat memberikan stimulasi yang efektif dalam pengembangan keterampilan *motor ability* siswa. Melalui berbagai aktivitas fisik yang terdapat dalam permainan tradisional, seperti berlari, melompat, dan koordinasi gerakan, siswa dapat melatih motorik kasar secara alami. Dengan demikian, penggunaan permainan olahraga tradisional diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *motor ability* siswa Sekolah Dasar Negeri 7 Sungai Raya, yang pada akhirnya berkontribusi pada perkembangan fisik dan kognitif mereka.

Untuk mempermudah dalam pemahaman, kerangka berpikir dapat dilihat dengan diagram sebagai berikut:



D. Hipotesis Penelitian

Dalam suatu penelitian, perumusan hipotesis sangat diperlukan guna untuk memberikan asumsi atau jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah yang dimunculkan. Menurut Sugiyono (2017:96) menyatakan bahwa Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian biasanya dirumuskan dalam bentuk pertanyaan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap masalah penelitian yang sebenarnya harus dibuktikan kebenarannya melalui data yang terkumpul dan harus diuji secara empiris.

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah dengan metode mengajar bermain dapat meningkatkan Gerak *Motor ability* Anak Melalui Permainan Tradisional di SD Negeri 7 Sungai Raya.

E. Hipotesis

Jika fokus penelitian adalah untuk menguji apakah permainan tradisional meningkatkan gerak motorik anak, maka hipotesis dapat dibuat dalam bentuk satu arah. Hipotesis Nol (H_0):

Tidak ada peningkatan yang signifikan dalam gerak motor ability anak setelah memainkan permainan tradisional.

$$H_0: \mu_{\text{pre-test}} \geq \mu_{\text{post-test}}$$

Hipotesis Alternatif (H_1):

Terdapat peningkatan yang signifikan dalam gerak motor ability anak setelah memainkan permainan tradisional.

$$H_1: \mu_{\text{pre-test}} < \mu_{\text{post-test}}$$

Penjelasan:

G. H_0 (Hipotesis Nol) biasanya mengasumsikan tidak ada efek atau perubahan yang terjadi akibat intervensi yang diberikan (dalam hal ini, permainan tradisional).

H. H_1 (Hipotesis Alternatif) adalah kebalikan dari H_0 , yang mengasumsikan bahwa ada perbedaan atau peningkatan yang signifikan dalam *motor ability* anak setelah melakukan intervensi.

Hipotesis ini diuji menggunakan uji statistik, seperti uji t untuk data berpasangan atau uji Wilcoxon, untuk menentukan apakah data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan.