

BAB II

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN *MOTOR EDUCABILITY* PADA SEKOLAH DASAR NEGERI 7 SUNGAI RAYA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Motor Educability

Motor educability adalah istilah dalam bidang pendidikan jasmani, psikologi olahraga, dan perkembangan motorik yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk belajar dan mengembangkan keterampilan motorik melalui latihan, instruksi, dan pengalaman. Dalam bahasa Indonesia, *motor educability* sering disebut sebagai kemampuan belajar gerak, secara sederhana, ini adalah potensi atau kapasitas seseorang untuk mempelajari gerakan baru dan meningkatkan keterampilan motorik melalui proses pendidikan atau pelatihan. Setiap individu memiliki kapasitas dasar untuk melakukan gerakan, yang disebut sebagai *motor ability* (kemampuan motorik). Namun, kemampuan ini saja tidak cukup. Yang juga sangat penting adalah sejauh mana seseorang dapat mengembangkan kemampuan tersebut melalui pembelajaran, yaitu *motor educability*, dengan kata lain, seseorang bisa saja memiliki kemampuan fisik yang baik (kuat, lincah, seimbang), tetapi belum tentu memiliki *motor educability* yang tinggi jika ia sulit untuk memahami dan meniru gerakan baru yang diajarkan, kemampuan ini sangat penting dalam pendidikan jasmani, pelatihan olahraga, dan rehabilitasi fisik, karena menentukan kecepatan dan kualitas seseorang dalam menguasai keterampilan motorik. Individu yang memiliki *motor educability* yang tinggi biasanya cepat tanggap terhadap instruksi, mudah meniru gerakan, dan cepat dalam beradaptasi terhadap aktivitas fisik baru.

Aspek-aspek dalam Motor Educability

1. Persepsi Gerak

Kemampuan untuk mengamati dan memahami pola gerakan yang ditampilkan oleh orang lain atau pelatih.

2. Koordinasi Motorik

Kemampuan untuk mengkoordinasikan berbagai bagian tubuh secara tepat untuk menghasilkan gerakan yang efektif.

3. Daya Ingat Motorik

Kemampuan untuk mengingat urutan atau pola gerakan dan mereproduksinya secara konsisten.

4. Konsentrasi dan Fokus

Diperlukan untuk menangkap instruksi dan menerapkannya dalam bentuk gerakan yang benar.

5. Motivasi untuk Belajar

Semangat dan dorongan untuk terus mencoba dan memperbaiki gerakan juga merupakan bagian penting dari motor educability.

Faktor yang Mempengaruhi *Motor Educability*

1. Usia

Anak-anak memiliki tingkat motor educability yang tinggi karena otak mereka lebih plastis dan responsif terhadap latihan.

2. Pengalaman dan Latihan Sebelumnya

Orang yang sudah sering berlatih atau berolahraga cenderung memiliki kemampuan belajar gerak yang lebih baik.

3. Kemampuan Kognitif

Kemampuan berpikir, memahami instruksi, dan mengingat juga mendukung proses pembelajaran motorik.

4. Kesehatan dan Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang sehat mendukung kecepatan dan efisiensi dalam belajar gerakan baru.

5. Lingkungan dan Dukungan Sosial

Lingkungan belajar yang mendukung dan pelatih yang baik sangat mempengaruhi kecepatan seseorang dalam belajar gerak.

2..Permainan Tradisional

Permainan tradisional adalah jenis aktivitas bermain yang diwariskan secara turun-temurun dalam suatu masyarakat dan biasanya mencerminkan nilai-nilai budaya serta adat istiadat setempat. Permainan ini sering kali melibatkan interaksi langsung antar individu atau kelompok, dengan menggunakan alat-alat sederhana yang tersedia di lingkungan sekitar. Dalam permainan tradisional, aturan permainan ditetapkan berdasarkan kesepakatan bersama, sering kali fleksibel, dan menekankan pada aspek kebersamaan serta kegembiraan dibandingkan kompetisi yang ketat.

Permainan tradisional memiliki sifat yang unik karena erat kaitannya dengan kehidupan masyarakat lokal. Aktivitas ini tidak hanya bertujuan untuk hiburan, tetapi juga memberikan manfaat dalam mendidik, mengembangkan keterampilan motorik, serta menanamkan nilai-nilai moral dan sosial kepada pemainnya. Permainan ini memanfaatkan teknologi yang sangat minim atau bahkan tidak ada, menjadikannya berbeda dari permainan modern yang lebih bergantung pada perangkat elektronik atau digital.

Permainan tradisional sering kali bersifat fisik, seperti melompat, berlari, atau melempar, yang membantu perkembangan motorik kasar. Di sisi lain, permainan yang melibatkan strategi, seperti congklak atau permainan kata, dapat melatih kemampuan motorik halus dan kognitif. Selain itu, permainan ini mengajarkan anak-anak pentingnya kerja sama, sportivitas, toleransi, dan kemampuan menyelesaikan masalah.

Contohnya, permainan tradisional Indonesia seperti engklek,lompat tali,tarik tambang, galah hadang 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.

3.Keterampilan

1. Keterampilan dalam Permainan Galah hadang

Galah Hadang adalah permainan tradisional yang dimainkan dengan dua tim. Setiap tim berusaha untuk saling menghalangi dan menghindari pemain lawan untuk mencapai garis tertentu.

Keterampilan Fisik:

Kelincahan dan Kecepatan: Pemain harus cepat bergerak, baik saat menyerang maupun bertahan, untuk menghindari sentuhan pemain lawan. Ini mengasah kelincahan tubuh dalam bergerak dari satu titik ke titik lain.

Keseimbangan: Dalam beberapa bagian permainan, pemain harus menjaga keseimbangan tubuh agar tidak jatuh atau keluar dari jalur yang ditentukan.

Ketepatan dalam Gerakan: Pemain harus dapat memprediksi gerakan lawan dan melakukan langkah yang tepat untuk menghindar atau menyerang.

Keterampilan Sosial:

Kerja Sama Tim: Permainan ini menuntut kerjasama antara anggota tim. Pemain perlu saling membantu dan berkomunikasi agar bisa melindungi pemain yang sedang berusaha mencapai garis.

Strategi dan Taktik: Pemain harus memiliki strategi bersama untuk bisa mengalahkan tim lawan, baik dengan menyerang maupun bertahan dengan efektif.

Keterampilan Mental:

Konsentrasi: Pemain harus fokus untuk menghindari lawan dan mengawasi posisi pemain dari tim yang lain.

Keputusan Cepat: Pemain dituntut untuk bisa membuat keputusan dengan cepat dalam situasi yang penuh tekanan, seperti menentukan kapan harus lari atau bertahan.

2. Keterampilan dalam Permainan Engklek

Engklek adalah permainan tradisional yang dimainkan dengan cara melompat-lompat mengikuti petunjuk yang digambar di tanah. Permainan ini biasanya dimainkan oleh anak-anak dengan menggunakan gambar pola-pola tertentu (seperti angka atau kotak) di tanah.

Keterampilan Fisik:

Kelincahan dan Keseimbangan: Pemain harus memiliki kelincahan tinggi untuk melompat dan bergerak dari satu petak ke petak lainnya tanpa terjatuh. Juga penting untuk menjaga keseimbangan tubuh saat melompati petak-petak yang sudah ditentukan.

Kemampuan Melompat: Kemampuan untuk melompat dengan tepat dan menghindari jatuh sangat penting dalam permainan ini, terutama saat berusaha mendarat pada petak-petak kecil.

Keterampilan Sosial:

Toleransi dan Kesabaran: Dalam permainan ini, pemain harus menunggu giliran mereka dan menghargai peraturan permainan. Terkadang juga dibutuhkan kerjasama antar pemain dalam menjagakan giliran.

Berbagi dan Bekerja Sama: Jika dimainkan dalam kelompok, permainan ini melibatkan saling memberi kesempatan untuk bermain dan mendukung satu sama lain dalam menyelesaikan tantangan.

Keterampilan Mental:

Konsentrasi dan Fokus: Pemain harus fokus pada petak-petak yang dilompati dan memastikan mereka mengikuti pola dengan benar.

Perencanaan dan Strategi: Pemain harus memikirkan urutan langkah-langkah yang akan diambil, serta cara melompati petak-petak dengan aman dan efisien.

Keterampilan yang diperoleh dari kedua permainan:

Koordinasi Tubuh dan Kecepatan: Baik dalam Galah Hadang maupun Engklek, pemain dilatih untuk mengatur tubuhnya dengan baik agar bisa bergerak cepat dan tepat.

Kemampuan Beradaptasi: Dalam kedua permainan ini, pemain harus cepat beradaptasi dengan perubahan situasi atau kondisi permainan yang terus berubah.

Keterampilan Sosial: Kerja sama, komunikasi, dan saling menghargai menjadi keterampilan sosial yang diasah saat bermain kedua permainan ini.

Keterampilan Mental: Konsentrasi tinggi, ketelitian, serta kemampuan merencanakan langkah-langkah strategis menjadi aspek penting dalam kedua permainan ini.

Keterampilan yang dikembangkan melalui Galah Hadang dan Engklek tidak hanya berguna dalam permainan itu sendiri, tetapi juga dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, seperti kerja sama tim, pengambilan keputusan, dan keseimbangan fisik.

3. Keterampilan dalam permainan lompat tali

permainan lompat tali mengembangkan berbagai keterampilan, terutama:

a. Motorik Kasar

Koordinasi tubuh: Anak harus menyelaraskan gerakan tangan (mengayun tali) dan kaki (melompat).

Keseimbangan: Dibutuhkan saat mendarat setelah lompatan dan saat menjaga ritme lompatan.

Kekuatan tot: Terutama otot kaki untuk melakukan lompatan berulang.

Kelincahan dan daya tahan: Karena anak bergerak terus-menerus dalam waktu tertentu.

b. Motorik halus (secara tidak langsung)

Mengontrol tali (terutama jika main dua orang yang memutar tali), memerlukan koordinasi tangan dan pengaturan kekuatan.

Edukabilitas dalam Permainan Lompat Tali

Edukabilitas merujuk pada sejauh mana permainan ini dapat menjadi sarana edukasi atau pembelajaran. Permainan lompat tali berkontribusi terhadap aspek:

a. Kognitif

Perencanaan gerakan: Anak belajar memperkirakan waktu lompatan yang tepat.

Pemecahan masalah: Misalnya, bagaimana cara melompati tali tanpa tersangkut.

Memori dan perhatian: Mengingat irama lompatan atau aturan permainan (misalnya lompat 3x sebelum masuk ke dalam lingkaran).

b. Sosial-emosional

Kerja sama tim: Dalam permainan lompat tali kelompok (misalnya double dutch).

Disiplin dan aturan: Anak belajar mengikuti giliran dan aturan permainan.

Percaya diri: Merasa senang saat berhasil melompati tali dengan baik.

c. Bahasa dan komunikasi

Jika permainan disertai lagu atau irama, anak mengembangkan keterampilan berbahasa dan ritme

4 . Keterampilan dalam permainan tarik tambang

keterampilan yang mendukung educability (kemampuan untuk belajar) melalui permainan Tarik tambang:

1. Kekuatan Otot (*Muscular Strength*)

Tarik tambang sangat mengandalkan kekuatan otot, terutama otot tangan, lengan, kaki, punggung, dan perut, kekuatan ini dapat dilatih dan ditingkatkan melalui latihan fisik rutin, seperti push-up, squat, dan latihan beban.

2 .Koordinasi Motorik

Pemain harus bisa mengoordinasikan gerakan antara anggota tubuh bagian atas dan bawah saat menarik tali, koordinasi antaranggota tim juga penting agar tarikan terjadi secara bersamaan dan tidak acak.

3. Keseimbangan (*Balance*)

Pemain harus menjaga posisi tubuh agar tetap stabil saat memberi tekanan balik terhadap tarikan lawan,Melatih keseimbangan membantu menghindari jatuh atau tergelincir saat bermain

4. Daya Tahan (*Endurance*)

Permainan ini bisa berlangsung lama, sehingga memerlukan daya tahan otot dan kardiovaskular agar pemain tidak cepat lelah,daya tahan dapat dikembangkan melalui latihan aerobik dan aktivitas fisik berkelanjutan.

5. Kelincahan dan Refleks

Walaupun permainan ini lebih statis, pemain perlu cepat merespons sinyal atau aba-aba dari pemimpin tim,refleks yang baik membantu pemain segera menyesuaikan posisi atau teknik saat kondisi berubah.

6. Ketepatan Teknik (*Motor Skill Accuracy*)

Teknik memegang tali, posisi tubuh, dan langkah kaki harus dilakukan dengan tepat agar tarikan efektif,Teknik ini bisa dipelajari dan ditingkatkan melalui latihan yang konsisten.

Tujuan Permainan Tradisional

Tujuan permainan tradisional menurut Menteri Undang-Undang Dasar (UUD) atau dalam konteks hukum negara, tidak secara eksplisit diatur dalam teks UUD Indonesia. Namun, dalam konteks kebijakan dan regulasi yang lebih luas, permainan tradisional sering dipandang sebagai

bagian dari upaya melestarikan budaya dan memperkuat identitas nasional. Di Indonesia, permainan tradisional sering dianggap penting dalam konteks pendidikan dan pelestarian budaya. Sebagai contoh, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemendikbud) menyatakan bahwa tujuan permainan tradisional antara lain untuk: (1) Melestarikan Budaya Lokal: Permainan tradisional dianggap sebagai bagian dari warisan budaya Indonesia yang perlu dilestarikan. Pemerintah mendorong generasi muda untuk mengenal dan memainkan permainan tradisional agar warisan budaya tersebut tidak hilang. (2) Pengembangan Karakter: Permainan tradisional dapat digunakan untuk mendidik nilai-nilai karakter, seperti kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan semangat juang, yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian bangsa (3) Mempererat Persatuan dan Kesatuan: Permainan tradisional sering dimainkan secara bersama-sama, sehingga dapat mempererat hubungan antar individu dalam masyarakat dan menciptakan rasa kebersamaan serta persatuan. (4) Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Fisik: Banyak permainan tradisional yang melibatkan kerjasama tim dan aktivitas fisik, sehingga dapat meningkatkan keterampilan sosial dan fisik para pemain, seperti keterampilan komunikasi, koordinasi, dan ketangkasan. Penting untuk diingat bahwa meskipun UUD atau regulasi negara tidak secara spesifik membahas tujuan permainan tradisional, upaya pelestarian budaya Indonesia yang mencakup permainan tradisional adalah bagian dari kebijakan yang lebih luas untuk melindungi dan mengembangkan kebudayaan Indonesia.

1. Prinsip- Prinsip Permainan tradisional

Permainan Tradisional mempunyai prinsip dalam penerapannya diantaranya ialah :

(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 4.

(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 3.

(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 4.

(5.) Keseimbangan antara Kemenangan dan Kekalahan

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 1.

(6). Pengembangan Keterampilan Motorik

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 2.

(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 4

4. Manfaat Permainan Tradisional

1) Pengembangan Motorik Kasar Dan Halus

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. Contoh permainan yang mendukung pengembangan ini adalah galah hadang dan engklek, yang membantu anak-anak belajar mengontrol tubuh mereka saat bergerak. Sementara itu, keterampilan motorik halus melibatkan gerakan yang lebih kecil, seperti menggenggam dan menangkap. Permainan seperti galah

hadang dapat melatih koordinasi tangan dan mata, serta meningkatkan ketangkasan

Meningkatkan Keseimbangan Dan 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.

1. 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

2. 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

3. Menumuhukan Kreatifitas

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

5. Sarana 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,Lompat tali,Tarik tambang, Engklek, yang membutuhkan area cukup luas untuk bergerak dan berinteraksi. Untuk permainan seperti Engklek dan Galah hadang 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.

6. Peraturan Permainan Tradisional

1. Engklek permainan tradisional yang dimainkan oleh dua orang atau lebih, dengan menggunakan media berupa gambar yang digambar di tanah, lantai, atau menggunakan papan khusus. Permainan ini mengandung unsur fisik dan strategi serta melibatkan keterampilan melompat. Berikut adalah peraturan umum permainan Engklek alat yang diperlukan :gambar atau petak yang di gambar di lantai atau tanah dengan 9 hingga 12 petak tergantung variasi permainan ,kepingan atau batu kecil sebagai alat penanda disebut kelereng, kerikil,atau batu. Langkah-langkah permainan: Menyiapkan petak engklek gambar petak-

petak di tanah atau lantai biasanya terdapat angka pada tiap petak mulai dari 1 hingga 9 atau lebih , dengan satu petak tambahan di bagian atas yang di sebut petak akhir atau petak pulang

Gambarannya berbentuk seperti tangga atau batu kecil untuk di lemparkan ke petak pertama biasanya di sebut petak 1 Aturan giliran pemain Pemain pertama memilih kepingan atau batu kecil untuk dilemparkan ke petak pertama (biasanya disebut *petak 1*), Pemain melemparkan batu tersebut dengan hati-hati agar jatuh tepat pada petak yang dimaksud tanpa mengenai garis pembatas petak. Melompat Pemain melompat dengan satu kaki pada petak yang berurutan (kecuali pada petak yang memiliki angka ganda, seperti angka 2 atau angka 4, yang bisa dipijak dengan dua kaki secara bersamaan, Pemain harus melompat tanpa menginjak garis pembatas, tanpa menyentuh batu yang dilemparkan, dan melompat dengan tepat sesuai urutan petak angka

Melewati petak pulang Pemain melompat sampai ke petak terakhir atau (petak akhir) dan kemudian kembali ke petak awal sambil berhati-hati agar tidak menginjak garis atau jatuh. Pengambilan batu Setelah sampai kembali di petak 1, pemain harus mengambil batu atau kepingan yang dilemparkan tadi tanpa menginjakkan kaki di luar garis Pemain kembali melewati petak-petak yang sama dalam urutan yang tepat.

Menyelesaikan Satu Putaran: Pemain yang berhasil menyelesaikan perjalanan dari petak pertama hingga petak pulang dengan mengambil batu tanpa melakukan kesalahan (seperti menginjak garis atau batu) akan melanjutkan ke petak berikutnya. Pemain yang berhasil melewati semua petak tanpa melakukan kesalahan mendapatkan giliran berikutnya.

Syarat Kemenangan: Pemain yang berhasil menyelesaikan semua putaran atau mencapai petak terakhir terlebih dahulu adalah pemenangnya. Permainan ini juga bisa dimainkan dalam beberapa ronde, dengan bergantian melemparkan batu ke petak-petak yang

berbeda. Aturan tambahan jika pemain menghentikan atau jatuh saat melompat, mereka harus kembali memulai dari petak awal, pemain yang melemparkan batu ke petak yang salah satu atau menyentuh garis juga harus memulai dari awal, permainan ini bisa dimainkan secara individu atau berkelompok dengan berbagai variasi aturan, permainan engklek dapat dilakukan dengan banyak variasi aturan tergantung pada daerah atau kebiasaan lokal yang paling penting adalah pemain harus menjaga kelincahan dan ketepatan dalam melompat serta mematuhi aturan yang berlaku selama permainan.



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

2. 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.



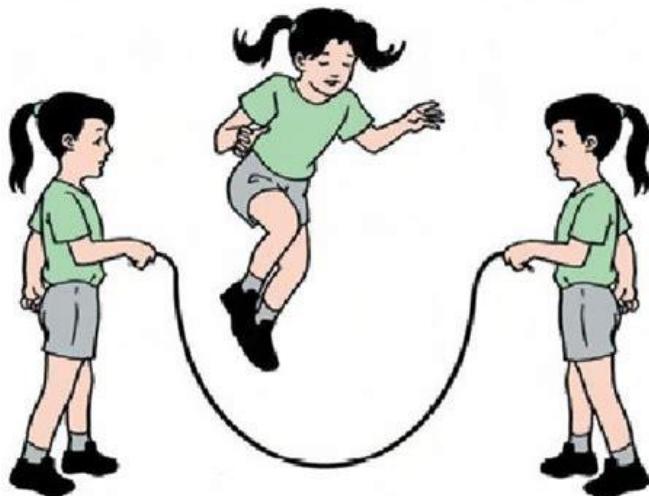
<https://images.app.goo.gl/DbrcktUG6Y53nhd27>

Berikut adalah peraturan dan tata cara bermain Galah Hadang berdasarkan informasi yang tersedia. 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 x 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.

3. Lompat tali

Aturan bermain lompat tali melibatkan dua atau lebih orang, dengan satu atau lebih orang menjadi pemegang tali dan yang lain melompati tali tersebut. Tali diangkat mulai dari posisi rendah, seperti lutut atau pinggang, dan kemudian ditingkatkan ketinggiannya seiring dengan keberhasilan melompat. Pelompat yang gagal atau tersentuh tali harus keluar dari permainan dan bisa bergantian dengan pemegang tali.



<https://images.app.goo.gl/vjCHfm5bEhf7bstBA>

aturan bermain lompat tali

- a. Sebelum permainan dimulai, terlebih dahulu akan dipilih dua orang anak yang akan menjadi pemegang tali dengan cara hompimpah dan pingsut.
- b. Kedua anak yang menjadi pemegang tali melakukan pingsut untuk menentukan siapa yang akan mendapatkan giliran bermain terlebih dahulu jika ada anak yang gagal melompat.
- c. 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.

d. 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”.

e. Anak yang tidak berhasil melompati tali karet harus menghentikan permainannya dan menggantikan anak pemegang tali.

4 Tarik tambang

Tarik tambang adalah permainan tradisional yang dilakukan oleh dua kelompok (biasanya berjumlah sama), yang saling menarik tali besar dari arah yang berlawanan. Tujuan utamanya adalah menarik lawan melewati batas tertentu yang telah ditentukan.

a. Nilai Budaya

Tarik tambang mencerminkan kebersamaan dan gotong royong, dua nilai budaya penting dalam masyarakat tradisional Indonesia. Dalam permainan ini, tidak ada individu yang bisa menang sendiri. Semua anggota tim harus bekerja sama, saling mendukung, dan kompak.

b. Ritual dan Tradisi Lokal

Di beberapa daerah, tarik tambang bukan hanya permainan biasa, melainkan juga bagian dari ritual adat atau upacara tradisional.

Contoh:

Di Bali, permainan ini dilakukan dalam tradisi "mekare-kare" sebagai simbol perlawanan atau semangat.

Di Jawa Tengah, tarik tambang bisa menjadi bagian dari perayaan sedekah bumi sebagai wujud rasa syukur atas hasil panen.

c. Simbol Pertarungan Alam

Dalam konteks tradisional, permainan tarik tambang kadang diartikan sebagai pertarungan antara dua kekuatan alam: misalnya antara musim hujan dan musim kemarau, atau antara kekuatan jahat dan kebaikan. Ini mencerminkan mitos dan filosofi lokal yang hidup dalam masyarakat agraris.

Peraturan tarik tambang: Setiap regu terdiri dari jumlah yang sama, biasanya 5–10 orang.



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

Aspek Motorik:

Meningkatkan koordinasi antar individu, karena pemain harus bergerak serempak Melatih kerja sama motorik dan sosial melalui gerakan tim yang terkoordinasi.

Lapangan Permainan

Peraturan: Permainan dilakukan di lapangan datar. Tali diletakkan sejajar dengan garis tengah.

Aspek Motorik:

Keseimbangan diuji ketika pemain berdiri di permukaan yang rata namun bisa tergelincir,Melatih kesadaran posisi tubuh dalam ruang.

Tali dan tengah

Peraturan tali di beri tanda di tengah (biasanya kain berwarna). Permainan dimulai saat tanda berada di garis tengah, pemain belajar ketepatan gerak untuk mempertahankan posisi tanda, melatih refleks saat melihat tanda mulai bergeser.

Posisi dan Teknik memegang tali dengan kedua tangan, tidak boleh melilitkan pada tubuh, aspek motorik terutama pada genggaman dan tarikan tangan, menumbuhkan keterampilan dasar (postur, posisi kaki, dan pegangan). aba-aba atau komando mulai permainan dimulai, aspek motorik mengembangkan reaksi terhadap stimulus suara, mendorong kesiapan fisik dan mental sebelum melakukan gerakan besar. Menentukan pemenang tim dinyatakan menang jika berhasil menarik tanda tengah melebihi batas garis lawan, aspek motorik memberikan motivasi untuk melakukan gerakan maksimal, menekan gaya tahan otot dan strategi secara terencana.

Kesimpulan:

Setiap peraturan dalam permainan Tarik tambang tidak hanya menjaga keadilan dan keselamatan, tetapi juga memberikan ruang bagi pengembangan kemampuan yang dapat diajarkan dan dilatih (*motor educability*).

B. Penelitian Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Perbandingan dengan permainan modern Dalam konteks motor educability, penelitian bisa membandingkan pengaruh permainan tradisional dan permainan modern (seperti video game atau olahraga terstruktur) terhadap keterampilan motorik. Penelitian ini dapat mencakup aspek-aspek seperti apakah permainan tradisional lebih efektif dalam melibatkan keterampilan motorik yang lebih kompleks, atau apakah permainan modern memberikan pengalaman yang lebih terbatas dalam pengembangan motorik

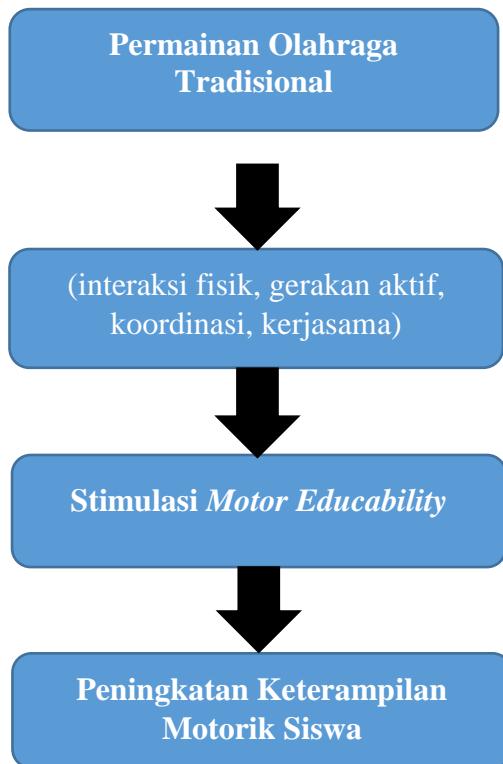
Aspek Psikososial dalam Pembelajaran Motorik *Motor educability* tidak hanya mencakup keterampilan fisik, tetapi juga dimensi psikososial. Permainan

tradisional sering kali melibatkan kerjasama, kompetisi, dan interaksi sosial. Penelitian ini dapat menggali bagaimana faktor psikososial ini mendukung perkembangan keterampilan motorik melalui penguatan kepercayaan diri, kerjasama tim, atau pengendalian emosi. Penerapan dalam pendidikan jasmani Pentingnya penerapan permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan jasmani dapat diteliti dalam konteks motor educability. Hal ini mencakup bagaimana permainan tradisional dapat digunakan sebagai metode untuk mengajarkan keterampilan motorik kepada anak-anak di sekolah, dengan memperhatikan keberagaman permainan yang bisa disesuaikan dengan berbagai tingkat keterampilan dan usia. Studi kasus di berbagai daerah dengan permainan tradisional yang khas dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana permainan tradisional berfungsi dalam meningkatkan keterampilan motorik. Misalnya, analisis tentang permainan tradisional yang populer di suatu daerah tertentu, dan bagaimana permainan tersebut berperan dalam mendukung perkembangan motorik anak-anak setempat.

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 motorik siswa. Melalui berbagai aktivitas fisik yang terdapat dalam permainan tradisional, seperti berlari, melompat, dan koordinasi gerakan, siswa dapat melatih motorik kasar dan halus secara alami. Dengan demikian, penggunaan permainan olahraga tradisional diharapkan mampu meningkatkan *motor educability* siswa SDN 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

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukannya dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2015:93) menyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Jadi berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah jawaban sementara yang dangkal yang harus diuji kebenarannya melalui pemecahan masalah. Dalam penelitian ini dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Hipotesis Nol (H0)

Permainan tradisional tidak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik anak. (Tidak adanya perbedaan yang signifikan terhadap hasil pretest dan posttest).

2. Hipotesis Alternatif (H1)

Permainan tradisional berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik anak. (Ada perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest).