

**PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI SARANA MENGEMBANGKAN
KEMAMPUAN FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI**

Rasmiati Mimin^{1*}

¹ Pendidikan Anak Usia Dini, Fakulta Keguaruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam
Makassar, INDONESIA

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kepunahan permainan tradisional yang mulai tergantikan dengan adanya beragam permainan di dalam gadget di Kota Tasikmalaya. Penelitian ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat khususnya orang tua untuk senantiasa melestarikan permainan tradisional sebagai warisan budaya sekaligus media bermain untuk perkembangan khususnya fisik motorik pada anak usia dini. Tujuan dari penelitian ini adalah menumbuhkan dan melestarikan kembali permainan tradisional yang hampir/sudah punah dengan memperkenalkan pada anak usia dini sebagai generasi penerus bangsa dan menerapkannya sebagai media untuk menstimulus perkembangan fisik motorik. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan mengumpulkan berbagai literatur terkait dari berbagai sumber dan media, dalam hal ini menggunakan 10 artikel jurnal. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu berupa data yang menyatakan bahwa ada 33 jenis permainan tradisional yang masih dimainkan di Kota Tasikmalaya yang bisa diperkenalkan dan dimainkan oleh anak usia dini. Ada beberapa rekomendasi permainan tradisional yang dapat diterapkan dalam pembelajaran di PAUD yang dapat menstimulus perkembangan fisik motorik anak usia dini yaitu permainan pecele, lompat tinggi, sapintrong dan main bola.

Kata kunci: Kemampuan Fisik Motorik; Permainan Tradisional.

Nama penulis dan email: rasmiatimimin547@gmail.com

Received: 4 Januari 2026

Revised: 13 Januari 2026

Accepted: 27 Januari 2026

Available online: 8 Februari 2026

DOI: XX.XXXXX

PENDAHULUAN

Peradaban budaya berubah seiring dengan kemajuan teknologi yang semakin canggih. Baik lingkungan sosial maupun pola bermain anak-anak mengalami perubahan. Bagaimana anak-anak bermain dari hari ke hari mengalami perkembangan. Menurut D. F. Rahayu & Khasanah (2013), banyak anak-anak saat ini lebih suka bermain game yang ada di perangkat elektronik mereka daripada bermain dengan teman-teman sebaya mereka. Anak-anak biasanya tidak tahu permainan tradisional, bahkan ada yang tidak tahu sama sekali. Pergeseran struktur ini terkait dengan perubahan waktu dan arus globalisasi. Ini berarti banyak anak-anak tidak tahu permainan tradisional. Permainan ini sebenarnya membantu anak-anak dari usia sebelum sekolah hingga usia sekolah meningkatkan keterampilan motorik dan kognitif mereka. (Seran, Kurniati, Pascasarjana, & Pendidikan, 2019)

Salah satu hak utama anak adalah bermain. Bermain memungkinkan anak-anak untuk belajar banyak hal baru. Bermain juga memberi anak kesempatan untuk mengeksplorasi dunia mereka. Bermain adalah aktivitas yang tidak dapat ditinggalkan pada anak usia dini; itu membuat mereka bahagia dan memungkinkan mereka untuk berekspresi dengan bebas. Anak-anak adalah "pembelajar alamiah" karena mereka akan belajar dengan baik ketika kegiatan dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan tidak memaksa. Menurut Wijayanti (2018), ada banyak permainan yang dapat dimainkan oleh anak-anak. Salah satunya adalah permainan rakyat atau tradisional. Perkembangan zaman dan kemajuan teknologi juga mengubah permainan rakyat. Banyak permainan tradisional telah ditinggalkan karena kemajuan teknologi yang cepat. Ini berarti permainan tradisional ini terancam punah, bahkan mungkin sudah punah. Hasil penelitian (Sutton-Smith, 1953) menunjukkan bahwa permainan baru menggantikan permainan tradisional di New Zealand, tidak hanya di Indonesia.

Permainan tradisional, seperti yang diketahui, memiliki beberapa keuntungan dibandingkan permainan modern saat ini. Permainan tradisional memiliki kemampuan untuk memperkenalkan, melestarikan, dan meningkatkan kecintaan terhadap warisan budaya dan nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya. Permainan tradisional tidak hanya melestarikan budaya tetapi juga menghasilkan rasa senang bagi anak-anak, yang dapat menghasilkan peluang yang bagus untuk kemajuan (D. F. Rahayu & Khasanah, 2013). Anak-anak memiliki kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan teman sebayanya saat bermain permainan tradisional. Sehingga pengalaman bermain menjadi lebih menyenangkan. Dengan demikian, permainan tradisional dapat meningkatkan perkembangan sosial anak selain meningkatkan perkembangan fisik motorik mereka.

Permainan tradisional adalah warisan dari leluhur kita yang sudah hampir punah. Kemajuan teknologi dan kurangnya kesadaran masyarakat menyebabkan

kepunahan ini. Menurut Sutini (2018), permainan tradisional ini juga dianggap sebagai aktivitas yang menyenangkan menurut tradisi, dan rasa puas akan muncul ketika pemain memainkannya. Sebagai generasi berikutnya, kita harus mempertahankan nilai-nilai luhur budaya bangsa dengan memperkenalkan permainan tradisional kepada anak-anak usia dini. Permainan ini melatih koordinasi otot kasar, mengajarkan mereka berbagai teknik dan gerakan seperti merayap, merangkak, berjalan, berlari, meloncat, melompat, menendang, melemp, dan sebagainya. Ini akan menjaga permainan tradisional tetap hidup.

Menurut Nurhayati (2012), meskipun permainan tradisional relatif sederhana, mereka memiliki manfaat yang sangat besar jika kita mempelajarinya dengan cermat. Menurut Wijayanti (2018), permainan ini dimainkan oleh anak-anak secara bersamaan atau dalam kelompok, bekerja sama untuk mencapai tujuan permainan. Mengembangkan keterampilan sosial anak dapat terjadi di sekolah, di rumah, atau di masyarakat. Menurut Wijayanti (2018), pendidikan yang dapat

membangun orang lokal dengan visi global untuk membangun dunia bersama. Anak usia dini adalah anak-anak yang berusia antara 0-6 tahun. Sesuai dengan pasal 28 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20/2003 ayat 1 yang menyatakan bahwa anak usia adalah anak yang masuk pada rentang usia 0-6 tahun. Masa Golden Age, juga dikenal sebagai "masa emas", adalah masa di mana perkembangan anak berkembang dengan sangat cepat dan luar biasa. Pada masa ini, anak-anak menikmati bermain, bereksplorasi, dan menemukan hal-hal baru. Masa golden age juga disebut sebagai tahap perkembangan anak yang sangat kritis, karena apa yang mereka dapatkan pada saat itu sangat terbatas.

Perkembangan otak, kehidupan anak, setelah anak berusia delapan tahun. Perkembangan ini sering disebut sebagai masa golden age. Penelitian di bidang neurologi menunjukkan bahwa perkembangan otak seseorang mencapai 50% dari kecerdasannya dalam empat tahun pertama, 80% ketika anak berusia 18 tahun (Fitriani & Adawiyah, 2018). (Lestari, Muslihin, & Hendri Mulyana, 2019) Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 14 menyatakan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditunjukkan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Lutan dalam (Alawiyah, 2014) menjelaskan keterampilan motorik kasar bahwa semakin banyak otot besar yang digunakan, semakin banyak energi dan usaha yang dikeluarkan. Semua aspek perkembangan anak sama pentingnya dengan perkembangan fisik motorik. Perkembangan motorik dapat digunakan sebagai ukuran utama untuk mengetahui tumbuh kembang anak. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa perkembangan fisik motorik anak dapat dengan mudah diamati melalui panca indera, seperti perubahan ukuran tubuhnya.

Perkembangan fisik adalah pertumbuhan dan perubahan yang terjadi pada tubuh seseorang, dengan perubahan yang paling terlihat adalah perubahan pada bentuk dan ukuran tubuh. Perkembangan motorik (motor development) adalah perubahan yang secara bertahap pada kontrol dan kemampuan untuk melakukan gerakan yang diperoleh melalui interaksi antara faktor kematangan (maturation) dan latihan atau pengalaman (experiences) yang dialami selama kehidupan seseorang. Perubahan ini dapat dilihat melalui perubahan bentuk dan ukuran tubuh. Menurut Fitriani dan Adawiyah (2018)

Berkaitan dengan kemampuan motorik, dikatakan bahwa semakin besar ukuran tubuh dan kekuatan fisik, semakin baik gerakan. Pertumbuhan fisik anak, yang mencakup peningkatan berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala, dan tonus otot, menunjukkan perkembangan fisik motorik mereka.

Studi ini dianggap sangat penting untuk mengetahui permainan apa saja yang hilang atau rusak di Kota Tasikmalaya serta permainan tradisional apa saja yang dapat dikenalkan dan dimainkan oleh anak usia dini baik di sekolah maupun di lingkungan rumah mereka. Selanjutnya, permainan tradisional yang sudah dikenal akan didistribusikan melalui media digital. Diharapkan hal ini akan membantu pemerintah Indonesia mengembangkan masyarakat dan pendidikan nasional, yang berakar pada kebudayaan Nasional. (Pasal I ayat 2 Undang-Undang No II tahun 1989), yang mengandung pengertian bahwa penyelenggaraan pendidikan nasional anak selalu berpijak pada bumi dan budaya Indonesia serta kearifan lokal (Saputra & Ekawati, 2017)

METODE

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode literature review, seperti yang dijelaskan oleh Snyder (2019) dalam (Nurislaminingsih et al., 2020) bahwa metode penelitian literature review merupakan salah satu metode penelitian yang digunakan untuk mencari atau mendapatkan intisari dari penelitian-penelitian sebelumnya, juga menganalisis beberapa pendapat para ahli sebagaimana teks tertulis di dalamnya. Tentunya menganalisis artikel yang sesuai tema yang dalam hal ini berfokus pada tingkat efektifitas permainan tradisional congklak untuk meningkatkan kemampuan matematika siswa. Metode literature review ini dapat mengakses dari berbagai media yang ada, buku, internet, dokumentasi, website resmi. Adapun artikel yang digunakan pada literature review ini adalah artikel yang didapatkan dengan menggunakan artikel yang diunduh dari Google Scholar, Research Gate dan website dengan pencarian kata kunci "Permainan Tradisional Sebagai Sarana Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini". Adapun tahapan yang dilakukan oleh penulis yaitu sesuai dengan arahan dari Snyder (2019) yaitu (1) tahap rancangan penulisan seperti pemilihan metode, tujuan dan strategi pencarian data (2) membuat tinjauan yakni tindak lanjut dari

point 1 sehingga sampel dari literatur yang akan digunakan telah siap (3) analisis yakni penulis menganalisis berbagai literatur yang telah dipilih dan dianggap cocok dengan tema tulisan (4) membuat ulasan yakni pemaparan hasil dari tahap 3 sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan, jika diperlukan maka dapat ditambahkan beberapa informasi lainnya agar pembaca dapat merasakan kontribusi berbeda dari tulisan yang telah dibuat. Artikel yang digunakan adalah 10 artikel dari penelitian sebelumnya.

HASIL PEMBAHASAN

Selain kurangnya catatan tentang jenis permainan tersebut, ada faktor lain yang menyebabkan kepunahan permainan tradisional. Adanya permainan permainan baru yang menggunakan teknologi adalah salah satu dari faktor-faktor tersebut. Selain itu, ruang hijau publik dan terbuka yang sebelumnya digunakan untuk tujuan lain telah diubah menjadi perumahan, pabrik, dan bangunan lainnya. Dengan kata lain lahan untuk melaksanakan permainan tradisional semakin terpinggirkan. Kondisi yang lain adalah orang tua sangatlah jarang untuk memberikan pengarahan atau memberikan informasi tentang permainan tradisional yang sering dimainkan oleh mereka pada jaman mereka masih muda (Wahidah, Nurlaela, & Nafa, 2021).

Problem yang dibahas dalam studi kasus beberapa artikel adalah bahwa banyak permainan tradisional tidak lagi dimainkan oleh anak-anak. Jika kita ingin memperkenalkan permainan tradisional ini, kita harus menemukan berbagai jenis permainan ini yang pernah dimainkan oleh masyarakat, terutama di Kota Tasikmalaya. Diharapkan hal ini akan membantu pemerintah Indonesia mengembangkan masyarakat dan pendidikan nasional, yang berakar pada kebudayaan Nasional. (Pasal I ayat 2 Undang-Undang No II tahun 1989), yang mengandung pengertian bahwa penyelenggaraan pendidikan nasional anak selalu berpijak pada bumi dan budaya Indonesia serta kearifan lokal.

Berbagai jenis pendorong yang kuat untuk perkembangan anak termasuk permainan tradisional. Selain itu, ditemukan bahwa nilai-nilai kearifan lokal yang terkandung dalam permainan tradisional masyarakat harus dipertahankan. Misalnya, bentuk permainan konvensional yang dapat meningkatkan keterampilan, kekuatan, keberanian, kegesitan, ketangkasan, dan keterampilan lainnya. Perkembangan motorik adalah salah satu komponen yang sangat penting dalam perkembangan individu. Kemampuan gerak dasar umumnya sudah ada sejak lahir atau bawaan. Perkembangan area sistem syaraf yang berbeda terkait dengan perkembangan berbagai kegiatan motorik. Gerak reflek pada waktu lahir lebih baik dikembangkan dengan sengaja daripada dibiarkan berkembang sendiri karena perkembangan pusat syaraf yang lebih rendah, yang terletak di urat tulang syaraf yang lebih tinggi di otak (Dwi Imam Efendi, 2015).

Perkembangan motorik mencakup gerakan halus seperti berjalan, berlari, melompat, dan naik turun tangga. Lompat, menurut Dikti, adalah gerakan mengangkat tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dengan melakukan ancang-ancang seperti lari dan kemudian mendarat dengan kaki yang lain menggunakan keseimbangan tubuh. Sangat penting untuk merangsang perkembangan motorik anak. Perkembangan motorik dibagi menjadi dua kategori: perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Perkembangan motorik kasar membutuhkan koordinasi kelompok otot dan penggunaan otot-otot besar untuk melakukan kegiatan di luar ruangan seperti memanjat, meloncat, berlari, dan sebagainya (Imani & Muslihin, 2020). Perkembangan motorik kasar sangat penting untuk perkembangan individu secara keseluruhan. Kemampuan gerak dasar umumnya sudah ada sejak lahir atau bawaan.

Jika anak memanfaatkan permainan sebagai bagian dari aktivitas fisiknya, mereka akan mendapatkan banyak keuntungan. Mereka akan merasa senang, dapat bersosialisasi dengan orang lain, meningkatkan keterampilan mereka, dan mendapatkan keterampilan baru. Salah satu cara anak bermain adalah permainan tradisional. Permainan tradisional memiliki banyak manfaat selain membantu kesehatan, kebugaran, dan pertumbuhan anak. Permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan dasar, kemampuan lokomotor, dan kemampuan mengontrol objek (Akbari et al., 2009).

Sementara permainan tradisional dapat membantu anak yang kurang melakukan aktivitas fisik dengan membantu mereka mengontrol objek, kemampuan lokomotor, dan keterampilan motorik yang kurang. Permainan tradisional yang disusun dengan baik dan dilakukan dengan benar akan berdampak pada perkembangan psikomotor, kognitif, dan emosional anak. Permainan tradisional juga akan memberikan kesenangan kepada anak-anak dan membantu perkembangan mereka secara keseluruhan. Kovačević dan Opić (2014).

Bermain bagi anak membantu mereka mengenal lingkungan, terutama untuk anak usia dini, dan memenuhi kebutuhan mereka dari yang paling mendasar hingga yang paling penting. Bermain bagi anak tidak hanya dilakukan karena menyenangkan, tetapi juga dilakukan dengan tujuan untuk memaksimalkan seluruh aspek perkembangan mereka (Imani & Muslihin, 2020). Kovačević dan Opić (2014) menyatakan bahwa permainan tradisional jarang dimainkan selama istirahat sekolah dan pertemuan kelas. Ruang bermain yang terbatas dan waktu yang terbatas adalah penyebabnya. Kondisi ini terutama terjadi di sekolah dengan banyak siswa, sementara halaman sekolah sempit.

Berdasarkan perolehan data dari beberapa artikel, maka diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa permainan tradisional yang ada di wilayah Tasikmalaya sangat banyak dan beragam.

SIMPULAN

Permainan tradisional adalah bagian dari budaya bangsa dan warisan nenek moyang kita, dan sebagai warga negara yang baik, kita harus melestarikan mereka untuk menjaga eksistensinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 33 jenis permainan tradisional masih dimainkan di Tasikmalaya. Permainan seperti pecele, lompat tinggi, sapintrong, dan main bola adalah beberapa contoh permainan tradisional yang dapat digunakan dalam pengajaran PAUD untuk meningkatkan perkembangan fisik motorik anak usia dini.

REFERENSI

- Maryati, Sri, and Wulan Nurlaela. "Permainan Tradisional Sebagai Sarana Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini." *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4.02 (2021): 49-61.
- Alawiyah, R. T. (2014). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Banten. *PAUD PPs Universitas Negeri Jakarta*, 8, 175-184
- Darminiasih, Ni Nyoman, MA Prof AAI Ngurah Marhaeni, and M. Pd Prof I. Made Utama. *Penggunaan metode bermain permainan tradisional dalam upaya meningkatkan kemampuan berbahasa dan sosial emosional anak kelompok B TK Sebana Sari*. Diss. Ganesha University of Education, 2014.
- Efendi, Dwi Imam. "Permainan Tradisional Sebagai Media Stimulasi Aspek Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini." *J. Didakt* 13.3 (2015): 11-18.
- Fitriani, R., & Adawiyah, R. (2018). Perkembangan fisik motorik anak usia dini. *Jurnal golden age*, 2(01), 25-34.
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini. *Jurnal pendidikan anak*, 5(1)..
- Muslihin, H. Y. (2020). Bagaimana Mengajarkan Gerak Lokomotor Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 2(1), 76-88.