

PENGUNAAN AKTIVITAS TRADISIONAL UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR ANAK-ANAK SEKOLAH DASAR

THE USE OF TRADITIONAL ACTIVITIES TO IMPROVE THE BASIC MOVEMENT SKILLS OF ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN

Bulan Oktapia Manalu*¹, Danu Setiawan², Carlan Septianus Samatohu Gulo³, Beriyaman Gulo⁴, Jurdil Sang Putra Gulo⁵

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No 77 Tanjung Mulia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

***Corresponding Author: bulanmanaluu@gmail.com**

Abstrak

Motivasi untuk penelitian ini adalah fakta bahwa sejumlah besar siswa tidak memiliki keterampilan mobilitas yang penting. Kurangnya pemahaman dasar-dasar akan menghambat perkembangan Anda ke tingkat keterampilan gerak berikutnya. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar melalui aktivitas tradisional. Penelitian ini menggunakan metodologi eksperimental dengan menggunakan desain pretest-posttest satu kelompok. Untuk memfasilitasi penelitian, kegiatan konvensional diintegrasikan ke dalam kelas pendidikan jasmani. Penelitian ini terdiri dari tiga puluh anak kelas satu sekolah dasar, enam belas laki-laki dan empat belas perempuan, dengan usia rata-rata enam tahun. Tes Keterampilan Motorik Kasar, Edisi Kedua (TGMD-2) digunakan untuk pengumpulan data, dan analisis kuantitatif serta uji-t dilakukan untuk menilai hasilnya. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan dalam kemampuan mobilitas esensial anak-anak sekolah dasar. Penemuan ini berasal dari kemampuan permainan tradisional untuk memotivasi anak-anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan dan gerakan yang menghibur. Hasil analisis menunjukkan bahwa kegiatan tradisional secara signifikan mempengaruhi keterampilan motorik dasar siswa sekolah dasar, Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar anak-anak. Permainan tradisional mampu menstimulus anak-anak untuk lebih aktif dan melakukan gerakan yang menyenangkan.

Kata Kunci: Gerak Fundamental, Permainan Tradisional, Siswa Sekolah Dasar

Abstract

The motivation for this study was the fact that a considerable number of students lack essential mobility skills. A deficient grasp of the fundamentals will hinder your progression to the next level of movement skills. Thus, the aim of this study was to enhance fundamental movement skills via traditional activities. The research employed an experimental methodology using a one-group pretest-posttest design. To facilitate the research, conventional activities were integrated into physical education classes. The study comprised thirty first-grade elementary school children, sixteen males and fourteen females, with a mean age of six years. The Test of Gross Motor Skills, Second Edition (TGMD-2) was utilised for data collection, and quantitative analyses along with t-tests were conducted to assess the outcomes. The findings demonstrated an improvement in the essential mobility skills of primary school children. This invention stemmed from the ability of traditional games to motivate kids to participate in entertaining activities and movements. The analysis results suggested that customary activities significantly influence elementary school pupils' fundamental motor skills, Research shows that the use of traditional games can improve children's basic movement skills. Traditional games can stimulate children to be more active and perform fun movements.

Keywords: Fundamental Movement, Traditional Games, Elementary School Students

PENDAHULUAN

Permasalahan utama dari penelitian mengenai penggunaan aktivitas tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar anak-anak sekolah dasar adalah keterampilan gerak dasar yang kurang optimal pada anak-anak (Bushnell and Boudreau 1993). Kemampuan gerak dasar harus disempurnakan untuk mengembangkan kompetensi gerak dalam aktivitas ritmik, atletik, dan permainan. Selain itu, ketika anak-anak telah memperoleh keterampilan gerakan dasar, mereka diminta untuk mengeksplorasi dan mengintegrasikan informasi dari lingkungan mereka, sementara juga bergerak dengan efektif dan efisien (Zorlular, Akkaya, and Elbasan 2024). Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami gerakan fundamental, yang dikategorikan menjadi dua jenis: gerakan lokomotor dan gerakan kontrol. Gerakan lokomotor adalah aktivitas tersinkronisasi yang melibatkan otot-otot yang kuat di keempat anggota tubuh. Contoh gerakan ini meliputi berlari, berjalan, dan berlari (Silva et al. 2024). Selain itu, keterampilan lokomotor memfasilitasi perpindahan orang dari satu lokasi ke lokasi lain (Hernandez-Castro et al. 2024). Setiap elemen tubuh manusia digunakan dalam proses ini. Keterampilan gerak lokomotor meliputi berjalan, melompat, dan berlari (Tsai et al. 2024). Sebaliknya, gerakan kontrol objek adalah tindakan yang melibatkan rangsangan dari luar dan ditujukan pada suatu objek (Monteiro and Guimarães 2024). Gerakan kontrol objek meliputi berbagai perilaku seperti menggiring, memukul, menangkap, melempar, dan memukul (Marvel et al. 2024). Sementara itu, benda-benda dimanipulasi melalui gerakan menangkap, menendang, melempar, berguling, dan memukul. Kepercayaan diri dan kebugaran fisik dapat ditingkatkan dengan menguasai keterampilan gerak dasar (Graciosa et al. 2024). Penelitian ini memperkenalkan kembali aktivitas tradisional yang mulai jarang digunakan dalam konteks pendidikan jasmani modern. Menggunakan permainan tradisional sebagai metode pembelajaran bukan hanya membantu dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar, tetapi juga melestarikan budaya dan warisan lokal. (Fan et al. 2024).

Bakat gerak dasar adalah gerakan yang melibatkan seluruh tubuh secara bersamaan. Selain itu, kemampuan gerak dasar dapat mempengaruhi kemampuan gerak selanjutnya (Faber et al. 2024). Selain itu, gerakan dasar berfungsi sebagai landasan untuk mempertahankan latihan fisik seumur hidup dan untuk mengembangkan keterampilan gerakan yang beragam dalam olahraga. Perkembangan gerakan fundamental kemudian dimodifikasi oleh keadaan lingkungan, persyaratan pekerjaan, dan pematangan. Gerakan fundamental dikategorikan ke dalam dua jenis utama: gerakan lokomotor dan gerakan kontrol objek. Gerakan lokomotor mengacu pada mekanisme di mana tubuh berpindah dari satu posisi ke posisi lainnya. Gerakan lokomotor meliputi lompatan horizontal, lari cepat, melompat, dan berlari. Sebaliknya, gerakan yang melibatkan manipulasi objek meliputi melompat, melempar, memukul, menggelindingkan bola, dan menendang (Zhang et al. 2024).

Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan penelitian untuk memanfaatkan kegiatan tradisional untuk meningkatkan keterampilan dasar. Penelitian ini menggunakan instrumen permainan yang disesuaikan dengan atribut siswa dan konteks local (Menescardi et al. 2022). Target demografi dari penelitian ini adalah siswa kelas satu sekolah dasar. Hal ini merupakan hasil dari kemajuan substansial dari perkembangan fisik dan kognitif pada anak-anak kelas satu sekolah dasar. Selama periode ini, evolusi kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual akan mengalami transformasi, mendorong asimilasi pengetahuan yang cepat dan meletakkan dasar bagi peningkatan kemampuan kognitif, karakter, dan kepribadian.

METODE

Penelitian ini menggunakan Desain Penelitian Pretest-Posttest Satu Kelompok sebagai metodologi eksperimentalnya. Studi penelitian dibagi menjadi tiga bagian. Awalnya, para siswa menjalani post-test untuk menilai tingkat kemampuan dasar mereka. Selain itu,

rangsangan dan intervensi digunakan untuk meningkatkan keterampilan motorik esensial anak-anak selama evaluasi awal. Kegiatan tradisional digunakan sebagai alat terapi. Permainan tradisional meliputi balap balon, estafet kelereng, hopscotch, gobak sodor, lempar telur penyus, dan lempar kaleng. Setelah 12 sesi percobaan terapi, para siswa dibagi ke dalam kelompok-kelompok yang terdiri dari empat sampai lima orang. Setiap tim bertanding satu sama lain selama sepuluh menit untuk mencapai tujuan atau mengatasi tantangan dari permainan klasik. Guru bertanggung jawab untuk memastikan permainan dilakukan dengan benar dan untuk mengawasi dan memfasilitasi mereka. Guru menjelaskan kembali peraturan permainan kepada anak-anak sebelum setiap pertandingan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang permainan. Setiap aktivitas siswa yang terjadi selama permainan didokumentasikan dalam bentuk film. Instruktur dapat memberikan nilai, poin, atau angka selama kegiatan dengan menggunakan aplikasi Kinovea untuk menilai rekaman tersebut. Setelah menyelesaikan terapi, siswa harus mengikuti ujian akhir yang disebut sebagai Posttest, yang dirancang untuk menilai kemahiran mereka secara keseluruhan dalam keterampilan gerakan kritis.

Peserta penelitian terdiri dari tiga puluh anak kelas satu sekolah dasar, enam belas laki-laki dan empat belas perempuan, dengan usia rata-rata enam tahun. Tes Keterampilan Motorik Kasar (Dapp, Gashaj, and Roebbers 2021). digunakan untuk mengumpulkan data. Penilaian tersebut mencakup aktivitas lokomotor seperti berlari, melompat, lompat jauh, dan lompat horizontal, serta keterampilan mengontrol objek seperti menangkap, menendang, melempar, dan menggelindingkan bola (Vásquez-Echeverría et al. 2022). Penelitian selanjutnya akan menggunakan deskripsi kuantitatif dan uji-t.

HASIL

Dokumen ini memberikan data kemampuan gerakan fundamental dari evaluasi uji coba awal (Pretest) dan penilaian pasca-perawatan (Posttest). Gerakan yang dilakukan meliputi lari cepat, lompat, lompat horizontal, lompat jauh, menangkap, menendang, melempar, dan menggulirkan bola.

Gerak Lari

Hasil posttest sebagian besar termasuk dalam kelompok tinggi, dengan 26 (86,67%) anak mendapat nilai antara 6-7, 3 (10,0%) siswa dalam kategori rendah mendapat nilai antara 4-5, dan 1 (3,33%) siswa dalam kategori sangat tinggi mendapat nilai antara 8-12. Sebaliknya, hasil pretest untuk gerakan lari sebagian besar masuk dalam kategori rendah, dengan 28 (93,33%) anak mendapat nilai dalam kisaran standar 4-5, sementara 2 (6,67%) remaja diklasifikasikan dalam kategori sangat rendah dengan nilai antara 1-3.

Gerakan Melompat

Hasil dari gerakan melompat sebagian besar berada dalam kelompok yang buruk sebelum perlakuan (pretest). Dua puluh tiga siswa (76,67%) memperoleh skor dalam rentang standar 4-5, satu siswa (3,33%) masuk dalam kelompok sangat rendah dengan rentang skor standar 1-3, dan enam siswa (20,0%) memperoleh skor dalam kategori tinggi dengan rentang skor 6-7. Hasil yang dominan setelah perlakuan (post-test) adalah kategori sangat tinggi, dengan 16 siswa (53,33%) mencapai nilai pada rentang 8-12, 13 siswa (43,33%) pada kategori tinggi dengan rentang nilai 6-7, dan 1 siswa (3,33%) pada kategori sangat rendah dengan rentang nilai 4-5.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Gerakan Lari

Penilaian	Standar Skor	Frekuensi		
		Pretest		Posttest
		Relatif	Absolut	

		Absolut (Fa)			Relatif (%)
			(%)	(Fa)	
Sangat Tinggi	8-12	0	0,00%	1	3,33%
Tinggi	6-7	0	0,00%	26	86,67%
Rendah	4-5	28	93,33%	3	10,0%
Sangat Rendah	1-3	2	6,67%	0	0,00%
Jumlah		30	100%	30	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Gerakkan Melompat

Penilaian	Standar Skor	Frekuensi			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			Relatif	Absolut	
		Absolut (Fa)			Relatif (%)
			(%)	(Fa)	
Sangat Tinggi	8-12	0	0,00%	16	53,33%
Tinggi	6-7	6	20,0%	13	43,33%
Rendah	4-5	23	76,67%	1	3,33%
Sangat Rendah	1-3	1	3,33%	0	0
Jumlah		30	100%	30	100%

Gerakan Lompatan (Lompat Jauh)

Evaluasi pra-perlakuan (*pretest*) sebagian besar berada pada kategori tinggi, dengan 22 (73,33%) siswa berada pada rentang skor standar 4-5, dan 8 (26,67%) siswa berada pada kategori rendah dengan rentang skor standar 2-3. Skor pasca perlakuan (*posttest*) sebagian besar masuk dalam kategori sangat tinggi, dengan 16 siswa (53,33%) mencapai skor 6, sedangkan 14 siswa (46,67%) tergolong dalam kategori tinggi dengan rentang skor 4 sampai 5, yang dibuktikan dengan hasil gerakan melompat (*lompat jauh*) yang dinilai melalui beberapa indikator.

Lompat Jauh Gaya Jongkok (Horizontal Jumping)

Dua puluh empat anak (80,0%) dalam kategori rendah mencapai rentang skor standar 4-5, sementara enam siswa (20,0%) dalam kategori sangat rendah mencapai skor 1-5. Sebaliknya, nilai *posttest* sebagian besar berada dalam kategori tinggi, dengan 23 siswa (76,67%) memperoleh nilai antara 6 dan 7, sementara tujuh siswa (23,33%) memperoleh nilai dalam kategori rendah, yaitu antara 4 dan 5.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Gerakkan *Leap* (Lompat Panjang)

Penilaian	Standar Skor	Frekuensi	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>

				Relatif	Absolut	
		Absolut (Fa)				Relatif (%)
				(%)	(Fa)	
Sangat Tinggi	6	0	0,00%	16	53,33%	
Tinggi	4-5	22	73,33%	14	46,67%	
Rendah	2-3	8	26,67	0	0,00%	
Sangat Rendah	1	0	0,00%	0	0,00%	
Jumlah		30	100%	30	100%	

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Gerakan Meloncat Horizontal

Penilaian	Standar Skor	Frekuensi				
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		
				Relatif	Absolut	
		Absolut (Fa)				Relatif (%)
				(%)	(Fa)	
Sangat Tinggi	8-12	0	0,00%	0	0,00%	
Tinggi	6-7	0	0,00%	23	76,67%	
Rendah	4-5	24	80%	7	23,33%	
Sangat Rendah	1-3	6	20%	0	0,00%	
Jumlah		30	100%	30	100%	

Gerakan Menangkap

Hasil dari penangkapan gerakan, yang terdiri dari sejumlah indikator penilaian, menunjukkan bahwa penilaian sebelum perlakuan (*pretest*) sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi, dengan 21 (70,0%) siswa berada dalam rentang skor standar 4-5 dan 9 (30,0%) siswa berada dalam kategori rendah dalam rentang skor standar 2-3. Nilai *post-test* untuk kelompok sangat tinggi adalah yang tertinggi, dengan 14 siswa (46,67%) berada pada rentang nilai 5 dan 16 anak (53,33%) berada pada rentang nilai 6. Pada nilai *post-test*, kelompok tertinggi adalah kelompok yang dominan, dengan 16 anak (53,33%) mendapat nilai antara 6, dan 14 anak (46,67%) mendapat nilai antara 4-5 dalam kategori tinggi.

Gerakan Menendang

Gerakan menendang lebih sering berada dalam kategori rendah sebelum perlakuan (*pretest*). Dua murid (6,67%) dikategorikan sangat rendah (rentang skor standar 1-3), sementara 28 anak (93,33%) berada dalam rentang skor standar 4-5. Gerakan menendang lebih menonjol dalam kategori tinggi setelah perlakuan (*post-test*). Dua puluh lima siswa

(83,33%) dikategorikan rendah pada rentang skor 4-5, dua siswa (6,67%) dikategorikan sangat tinggi pada rentang skor 8-12, dan tiga siswa (10,0%) dikategorikan rendah pada rentang skor 6-7.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Postest* Gerakan Menangkap

Penilaian	Standar Skor	Frekuensi			
		<i>Pretest</i>		<i>Postest</i>	
			Relatif	Absolut	
		Absolut (Fa)			Relatif (%)
		(%)	(Fa)		
Sangat Tinggi	6	0	0,00%	16	53,33%
Tinggi	4-5	21	70%	14	46,67%
Rendah	2-3	9	30%	0	0,00%
Sangat Rendah	1	0	0,00%	0	0,00%
Jumlah		30	100%	30	100%

Tabel 6. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Postest* Gerakan Menendang

Penilaian	Standar Skor	Frekuensi			
		<i>Pretest</i>		<i>Postest</i>	
			Relatif	Absolut	
		Absolut (Fa)			Relatif (%)
		(%)	(Fa)		
Sangat Tinggi	8-12	0	0,00%	2	6,67%
Tinggi	6-7	0	0,00%	25	83,33%
Rendah	4-5	28	93,33%	3	10,0%
Sangat Rendah	1-3	3	6,67%	0	0,00%
Jumlah		30	100%	30	100%

Gerakan melempar

Sebelum perlakuan (*pretest*), hasil gerakan melempar sebagian besar (86,67%) termasuk dalam kategori rendah, dengan 26 siswa (86,67%) mencapai nilai standar antara 4-5, 3 siswa (10,0%) diklasifikasikan dalam kategori sangat rendah dengan rentang nilai 1-3, dan 1 siswa (3,33%) berada pada kategori tinggi dengan rentang nilai 6-7. Setelah perlakuan (*post-test*), nilai tertinggi berada pada kategori tinggi, dengan 24 anak (80,0%) mencapai nilai pada rentang 6-7, 4 anak (13,33%) pada kategori rendah (4-5), dan 2 anak (6,67%) pada kategori sangat tinggi (7-8).

Gerak menggelindingkan bola

Sebelum terapi, sebagian besar hasil pretest dikategorikan rendah, dengan 28 anak (93,33%) mencapai nilai standar antara 4 dan 5, sementara 2 anak (6,67%) termasuk dalam kategori sangat rendah, dengan nilai antara 1 dan 3. Setelah terapi (post-test), hasilnya sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi, dengan 23 anak (76,67%) mencapai nilai dalam rentang standar 6-7, 4 anak (13,33%) mencapai nilai dalam rentang standar 8-9. Setelah perlakuan (post-test), hasilnya sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi, dengan 23 siswa (76,67%) mencapai nilai dalam kisaran standar 6-7, 4 siswa (13,33%) mencapai nilai dalam kategori sangat tinggi dalam kisaran standar 8-12, dan 3 siswa (10,0%) mendapat nilai dalam kategori rendah dalam kisaran standar 4-5.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Gerakkan Melempar

Penilaian	Standar Skor	Frekuensi			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			Relatif	Absolut	
		Absolut (Fa)			Relatif (%)
			(%)	(Fa)	
Sangat Tinggi	8-12	0	0,00%	2	6,67%
Tinggi	6-7	1	3,33%	24	80,0%
Rendah	4-5	26	86,67%	4	13,33%
Sangat Rendah	1-3	3	10,0%	0	0,00%
Jumlah		30	100%	30	100%

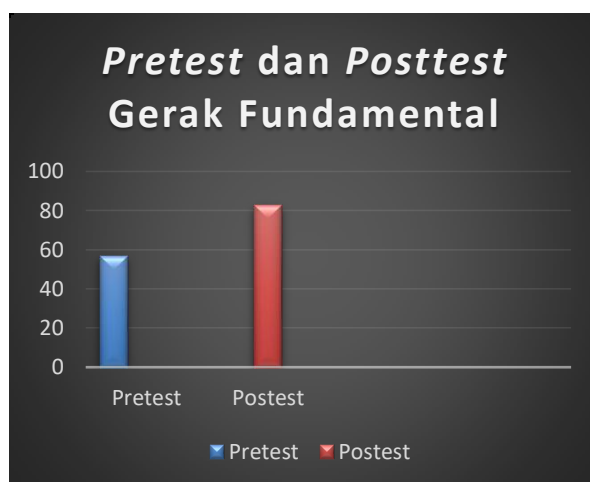
Tabel 8. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Gerakkan Menggelindingkan Bola

Penilaian	Standar Skor	Frekuensi			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			Relatif	Absolut	
		Absolut (Fa)			Relatif (%)
			(%)	(Fa)	
Sangat Tinggi	8-12	0	0,00%	4	13,33%
Tinggi	6-7	0	0,00%	23	76,67%
Rendah	4-5	28	93,33%	3	10,0%
Sangat Rendah	1-3	2	6,67%	0	0,00%
Jumlah		30	100%	30	100%

Pretest menghasilkan skor rata-rata 56,50, dengan skor minimum 47, skor maksimum 68, dan standar deviasi 5,36. Pemeriksaan terdiri dari 30 sampel. Hasilnya didasarkan pada skor rata-rata dan standar deviasi dari seluruh kemampuan gerakan fundamental murid. Setelah terapi (posttest), kemampuan gerak dasar dicapai dengan rata-rata keseluruhan 82,60. Skor minimum 76, skor maksimum 92, dan standar deviasi 4,58.

Tabel 9. Nilai Rata-Rata(\bar{x}) dan Standar Deviasi (SD) Data *Pretest* dan *Posttest*

Indikator		Rata-rata (\bar{x})	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi (SD)
Tes Gerak Fundamental	Pretest	56,50	47	68	5,36
	Posttest	82,60	76	92	4,58



Gambar 1. Diagram Nilai *Pretest* dan *Posttest* Gerak Fundamental Siswa

Nilai t-value sebesar 59,44 dievaluasi terhadap t-tabel sesuai dengan hasil keterampilan gerakan inti. Hal ini didasarkan pada uji pengaruh yang dilakukan untuk menentukan apakah uji-t digunakan untuk menerima atau menolak hipotesis yang diajukan. Hasilnya, derajat kebebasan (N-1) dicapai pada tingkat signifikansi 1,699 pada 5%. Hipotesis diterima karena nilai t hitung sebesar 59,44 pada tes keterampilan motorik dasar melebihi nilai t tabel sebesar 1,699. Hal ini mengindikasikan bahwa permainan tradisional berpengaruh terhadap keterampilan motorik dasar siswa sekolah dasar, yang terlihat dari peningkatan sebesar 46,50%.

Tabel 9. Nilai Olahan Uji-t *Pretest*, *Posttest* dan Persentasi Peningkatan

Perlakuan	Uraian	t_{hitung}	d.b	t_{table}	Taraf Signifikan	Prestasi Peningkatan
Permainan Tradisional	Pretest-Posttest	59,44	29	1,699	5%	46,50%

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik dasar pada siswa kelas satu. Rubrik penilaian Test of Gross Motor Skill-Second Edition (TGMD-2), yang meliputi berlari, melompat, lompat jauh, lompat horisontal, menangkap, menendang, melempar, dan menggelindingkan bola, dapat digunakan untuk mengevaluasi hasil-hasil tersebut baik sebelum maupun setelah perlakuan (Örtqvist et al. 2021). Penelitian (Winata et al. 2023) memperkuat hasil ini, menunjukkan bahwa permainan tradisional mempengaruhi

perkembangan keterampilan gerak esensial pada siswa. Selain itu, penelitian (Batitusta and Hardinata 2024) menunjukkan bahwa kegiatan tradisional dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar anak-anak sekolah dasar, terutama mereka yang duduk di kelas satu. Hal ini dikarenakan permainan tradisional menyenangkan dan dapat dimainkan untuk hiburan. Siswa menunjukkan antusiasme yang konstan untuk bermain karena disposisi intrinsik mereka (Aliriad et al. 2024). Selain itu, terlibat dalam permainan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif (Rapaka et al. 2025). Kemampuan untuk mengartikulasikan pikiran dan perasaan melalui permainan dapat meningkatkan perkembangan imajinasi, kreativitas, penalaran, dan keterampilan motorik kasar dan halus siswa. Selain itu, bermain dapat membantu siswa dalam pengembangan diri dan menemukan kepuasan (Yan et al. 2024). Selain itu, bermain dapat membantu siswa dalam mengembangkan berbagai kompetensi, yang mencakup keterampilan motorik halus dan kasar, kemampuan fisik, karakteristik kepribadian, keterampilan sosial, keterampilan emosional, dan keterampilan kognitif, termasuk kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual (Anggoro et al. 2025).

Permainan tradisional mendorong keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik, mengurangi kebosanan selama pembelajaran, dan memfasilitasi kolaborasi untuk mencapai tujuan pendidikan. Hal ini difasilitasi oleh penggunaan peralatan dasar permainan tradisional dan kemampuan untuk menetapkan aturan melalui kesepakatan pemain. Hal ini menjelaskan keberadaan permainan tradisional yang memiliki ciri khas di setiap daerah. Selain itu, permainan tradisional mencakup komponen-komponen yang dapat membantu anak-anak dalam mengembangkan keterampilan mereka, seperti kreativitas, karakter, kepribadian, emosi, dan kecerdasan (termasuk kecerdasan kognitif). Selain itu, permainan tradisional sering kali melibatkan aktivitas fisik seperti berlari, berjalan, melompat, lompat jauh, lompat mendarat, menangkap, menendang, melempar, dan menggelindingkan bola, sehingga dapat memfasilitasi peningkatan keterampilan gerak dasar, yang meliputi keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif (Chueca et al. 2024). Aktivitas gerak merupakan latihan yang penting yang diintegrasikan ke dalam bentuk-bentuk permainan tradisional yang telah diadaptasi.

Mengingat bahwa sekolah dasar merupakan periode optimal bagi siswa untuk mulai menumbuhkan kepekaan terhadap rangsangan, maka dipilihlah gerakan yang tidak rumit sebagai latihan gerak. Selain itu, kepekaan setiap siswa berbeda-beda sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan masing-masing (Talebi Azadboni et al. 2024). Selain itu, siswa menunjukkan bakat dan rasa ingin tahu yang luar biasa pada masa ini (Liu et al. 2024). Selain itu, siswa sekolah dasar, terutama yang berada di kelas satu, sedang memperkuat keterampilan motorik mereka selama fase yang disebut sebagai gerakan fundamental. Kemampuan gerak dasar sangat penting untuk memberikan kemampuan yang diperlukan untuk gaya hidup aktif secara fisik. Pengembangan kemampuan ini sejak dini bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan mengurangi risiko penyakit seperti diabetes, osteoporosis, penyakit kardiovaskular, dan hipertensi (Luctkar-Flude, Tyerman, and Larocque 2024).

Oleh karena itu, memastikan bahwa siswa mencapai tingkat kompetensi yang tinggi dalam aktivitas fisik, termasuk keterampilan motorik dan latihan, adalah tujuan utama dari kurikulum pendidikan jasmani. Hal ini mengimplikasikan bahwa keterampilan gerak dasar harus dikembangkan oleh siswa sekolah dasar sebagai kompetensi yang diperlukan (Binter et al. 2022). Perkembangan keterampilan sosial, kognitif, dan fisik serta peningkatan kepercayaan diri bergantung pada kemampuan gerak dasar (Lee et al. 2021). Ketika siswa mempelajari keterampilan gerak dasar, mereka dapat mengontrol tubuh mereka, mengubah pinggul mereka, dan membangun kapasitas yang kuat. Seiring bertambahnya usia, mereka tidak akan belajar bagaimana cara bergerak dan akan menjadi frustrasi jika mereka tidak

dapat mempelajari gerakan dasar. Anak-anak yang tidak memiliki kemampuan gerakan dasar berisiko tidak dapat melakukan aktivitas fisik dan memperoleh keterampilan baru di kemudian hari (Li, Cao, and Lv 2024). Dua jenis keterampilan gerak dasar adalah keterampilan gerak lokomotor dan keterampilan gerak kontrol objek. Frasa “gerakan lokomotor” mengacu pada jenis gerakan yang menggabungkan semua sistem tubuh manusia dan membutuhkan perpindahan posisi. Gerakan lokomotor merangkak, berjalan, dan berlari didemonstrasikan. Di sisi lain, kemampuan untuk mengontrol objek bergantung pada faktor luar (Jasmani et al. 2023). Menendang, memukul, dan melempar hanyalah beberapa gerakan yang terlibat dalam pengelolaan objek, menurut (Nugroho et al. 2024). Kegiatan tradisional yang melibatkan gerakan dasar, seperti berlari, berjalan, melompat, meloncat, menangkap, melempar, merangkak, lompat jauh, menendang, loncat horizontal, dan menggelindingkan bola, menjadi fokus dalam penelitian ini.

Menurut penelitian, anak-anak di sekolah dasar, terutama mereka yang duduk di kelas satu, dapat memperoleh manfaat dari bermain versi modifikasi permainan klasik yang meningkatkan keterampilan gerak inti mereka. Efek ini diharapkan karena diperkirakan bahwa versi modifikasi dari permainan tradisional akan sangat penting untuk pembelajaran, terutama dalam hal kemampuan gerakan. Hal ini akan mempermudah pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

SIMPULAN

Kegiatan konvensional dapat bermanfaat bagi siswa sekolah dasar, terutama mereka yang berada di kelas satu, dalam pengembangan keterampilan motorik dasar mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berlari, melompat, lompat jauh, lompat horizontal, menangkap, menendang, melempar, dan berguling baik sebelum dan sesudah perlakuan (pretest dan posttest). Permainan tradisional yang disusun secara lugas, serta aktivitas gerak yang sesuai dengan pertumbuhan gerak dan karakteristik perkembangan anak, menjadi hal yang sangat penting dalam keberhasilan penelitian ini. Selain itu, permainan tradisional dikembangkan dengan gaya permainan yang kompetitif untuk memotivasi anak berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliriad, Hilmy et al. 2024. “Improvement of Motor Skills and Motivation to Learn Physical Education Through the Use of Traditional Games.” *Physical Education Theory and Methodology* 24(1): 32–40. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.04>
- Anggoro, Bambang Sri et al. 2025. “Effect of Game-Based Learning on Students’ Mathematics High Order Thinking Skills: A Meta-Analysis.” *Revista de Psicodidáctica (English ed.)* 30(1): 500158. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2024.500158>
- Batitusta, Fabian Omar, and Vanda Hardinata. 2024. “Pengaruh Implementasi Media Permainan Edukasi Educaplay Berbasis Gadget Terhadap Hasil Belajar Menulis Esai.” 7: 2685–90. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i3.3788>
- Binter, Anne-Claire et al. 2022. “Urban Environment and Cognitive and Motor Function in Children from Four European Birth Cohorts.” *Environment International* 158: 106933. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106933>
- Bushnell, Emily W., and J. Paul Boudreau. 1993. “Motor Development and the Mind: The Potential Role of Motor Abilities as a Determinant of Aspects of Perceptual Development.” *Child Development* 64(4): 1005–21. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1993.tb04184.x>
- Chueca, Jorge et al. 2024. “The Consolidation of Game Software Engineering: A Systematic Literature Review of Software Engineering for Industry-Scale Computer Games.”

- Information and Software Technology* 165: 107330. doi:10.1016/j.infsof.2023.107330.
- Dapp, Laura C., Venera Gashaj, and Claudia M. Roebers. 2021. "Physical Activity and Motor Skills in Children: A Differentiated Approach." *Psychology of Sport and Exercise* 54: 101916. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101916>
- Faber, Leila et al. 2024. "Qualitative Age-Related Changes in Fine Motor Skill Performance among 3- to 6-Year-Old Typically Developing Children." *Human Movement Science* 93: 103169. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2023.103169>
- Fan, Xiaoxiao et al. 2024. "Perinatal Depression and Infant and Toddler Neurodevelopment: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 159: 105579. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105579>
- Graciosa, Maylli Daiani, Priscilla Augusta Monteiro Ferronato, Rene Drezner, and Edison de Jesus Manoel. 2024. "Emergence of Locomotor Behaviors: Associations with Infant Characteristics, Developmental Status, Parental Beliefs, and Practices in Typically Developing Brazilian Infants Aged 5 to 15 Months." *Infant Behavior and Development* 76: 101965. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2024.101965>
- Hernandez-Castro, Ixel et al. 2024. "Prenatal Exposures to Organophosphate Ester Metabolites and Early Motor Development in the MADRES Cohort." *Environmental Pollution* 342: 123131. <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2023.123131>
- Jasmani, Pendidikan et al. 2023. "Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI) Available Online at Pengembangan Model Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran." 4: 87–98. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i1.1992>
- Lee, Jenna et al. 2021. "The Relationship between Motor Milestone Achievement and Childhood Motor Deficits in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and Children with Developmental Coordination Disorder." *Research in Developmental Disabilities* 113: 103920. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.103920>
- Li, Chongfei, Yi Cao, and Jing Lv. 2024. "Design and Implementation of a Physical Education Teaching and Training Mode Management System." *Entertainment Computing* 50: 100684. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2024.100684>
- Liu, Dongsheng et al. 2024. "A Tripartite Evolutionary Game Study of Low-Carbon Innovation System from the Perspective of Dynamic Subsidies and Taxes." *Journal of Environmental Management* 356: 120651. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2024.120651>
- Luctkar-Flude, Marian, Jane Tyerman, and Monica Larocque. 2024. "Pre-Simulation Preparation Preferences of Senior Nursing Students: Virtual Simulation Games Versus Traditional Case Studies." *Clinical Simulation in Nursing* 91: 101545. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2024.101545>
- Marvel, Brooke M., Linsley Smith, Jonathan J. Rios, and Michelle R. Christie. 2024. "A Retrospective, Cross-Sectional Analysis of Motor Development, Cognition, and Mood in 87 Patients With Childhood-Onset Hereditary Spastic Paraplegias." *Pediatric Neurology* 152: 93–97. <https://doi.org/10.1016/j.pediatrneurol.2023.12.020>
- Menescardi, Cristina et al. 2022. "The Role of Motivation in the Conceptual Model of Motor Development in Childhood." *Psychology of Sport and Exercise* 61: 102188. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102188>
- Monteiro, Isabella Polo, and Elaine Leonezi Guimarães. 2024. "MONITORING THE SENSORY-MOTOR DEVELOPMENT OF RISK INFANTS." *Brazilian Journal of Physical Therapy* 28: 100772. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2024.100772>
- Nugroho, Agung et al. 2024. "Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat." 4(February).
- Örtqvist, Maria, Christa Einspieler, Peter B. Marschik, and Ulrika Ådén. 2021. "Movements and Posture in Infants Born Extremely Preterm in Comparison to Term-Born Controls." *Early Human Development* 154: 105304. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2020.105304>

- Rapaka, Anuj et al. 2025. "Revolutionizing Learning – A Journey into Educational Games with Immersive and AI Technologies." *Entertainment Computing* 52: 100809. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2024.100809>
- Silva, Kaitiana Martins da, Raissa Felipe Pádua, Cristina dos Santos Cardoso de Sá, and Raquel de Paula Carvalho. 2024. "Relationship between Trunk Control and Gross Motor Development of Infants in the First Year of Life: A Systematic Review." *Early Human Development* 189: 105929. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2023.105929>
- Talebi Azadboni, Tahere, Somayeh Nasiri, Sahar Khenarinezhad, and Farahnaz Sadoughi. 2024. "Effectiveness of Serious Games in Social Skills Training to Autistic Individuals: A Systematic Review." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 161: 105634. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105634>
- Tsai, Zhao-Ting et al. 2024. "Differential Longitudinal Effects of Frequent Sweetened Food Consumption at Different Exposure Ages on Child Cognitive, Language, and Motor Development." *Biomedical Journal* 47(1): 100608. doi:10.1016/j.bj.2023.100608.
- Vásquez-Echeverría, Alejandro et al. 2022. "Role of Parenting Practices, Mother's Personality and Depressive Symptoms in Early Child Development." *Infant Behavior and Development* 67: 101701. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2022.101701>
- Winata, Devi Catur, Dewi Maya Sari, Endang Pratiwi, and Fili Azandi. 2023. "Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Gerak Dasar Motorik Kasar Dan Sosial Emosional Siswa Kelas V UPT SD NEGERI 067260 Marelan The Influence Of Traditional Terompa Games On Gross Motor And Social Emotional Basic Movements Of Class V Students Upt Public Scho." 11: 232–40. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1459>
- Yan, Sizhe et al. 2024. "Cross-Regional Green Certificate Transaction Strategies Based on a Double-Layer Game Model." *Applied Energy* 356: 122223. <https://doi.org/10.1016/j.apenergy.2023.122223>
- Zhang, Dong, Kim Geok Soh, Yoke Mun Chan, and Zeinab Zaremohzzabieh. 2024. "Effect of Intervention Programs to Promote Fundamental Motor Skills among Typically Developing Children: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Children and Youth Services Review* 156: 107320. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107320>
- Zorlular, Rabia, Kamile Uzun Akkaya, and Bulent Elbasan. 2024. "The Relationship between Home Environment Affordances and Motor Development and Sensory Processing Skills in Premature Infants." *Infant Behavior and Development* 75: 101944. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2024.101944>