



## **Program Pengabdian Masyarakat melalui Permainan Tradisional Petak Jongkok sebagai Upaya Peningkatan Motorik Kasar Anak Usia Dini di TK Al-Fazhira**

**Novika Dwi Putri<sup>1</sup>, Liliana Puspa Sari<sup>2</sup>, Andi Nur Abady<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Sumatera Utara, Indonesia

---

**Received: 12-03-2025**

**Revised: 17-03-2025**

**Accepted: 25-03-2025**

---

**Abstrak:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini berangkat dari fenomena menurunnya kemampuan motorik kasar anak akibat berkurangnya aktivitas fisik dan tergantikannya permainan tradisional oleh permainan digital. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun melalui penerapan permainan tradisional petak jongkok di TK Al-Fazhira. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi sosialisasi kepada guru dan orang tua, pelatihan gerak dasar permainan petak jongkok, serta pendampingan pelaksanaan permainan selama lima pertemuan. Evaluasi dilakukan melalui observasi sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan lembar penilaian motorik kasar. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam aspek kelincahan, keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi anak setelah mengikuti kegiatan. Kegiatan ini membuktikan bahwa permainan tradisional dapat menjadi media efektif dalam mengembangkan motorik kasar serta melestarikan budaya permainan lokal.

**Kata Kunci:** Permainan Tradisional; Petak Jongkok; Motorik Kasar; Anak Usia Dini

**Penulis korespondensi**

Email: [novikaaput@gmail.com](mailto:novikaaput@gmail.com)

---

**Hak Cipta © 2025** Novika Dwi Putri <sup>1</sup>, Liliana Puspa Sari<sup>2</sup>, Andi Nur Abady<sup>3</sup>



### **PENDAHULUAN**

Pada era digital yang semakin berkembang, terdapat kenyataan bahwa aktivitas fisik anak-anak, khususnya di usia dini, mengalami penurunan yang cukup signifikan sehingga berdampak pada kemampuan motorik kasar mereka. Berbagai studi menunjukkan bahwa “golden age” anak usia 5-6 tahun adalah periode penting untuk pengembangan kemampuan gerak kasar, namun perubahan pola bermain dan prevalensi perangkat digital telah menggeser waktu bermain fisik anak ke aktivitas pasif. Misalnya, global decline in children’s gross motor skills telah menjadi perhatian dalam literatur pembelajaran motorik.

Di sisi masyarakat mitra seperti lembaga pendidikan anak usia dini di wilayah perkotaan guru dan orang tua mengamati bahwa anak-anak lebih banyak duduk dan bermain gadget dibandingkan dengan gerak lepas atau permainan tradisional yang dahulu lazim dilakukan. Tantangan ini menimbulkan kebutuhan nyata bagi mitra agar ada intervensi yang dapat mengembalikan aktivitas fisik anak, mengaktifkan permainan yang menyenangkan sekaligus mendukung perkembangan motorik kasar, serta melestarikan warisan budaya permainan tradisional.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui penerapan permainan tradisional di lingkungan mitra (TK/PAUD). Secara khusus, tujuan kegiatan

meliputi: (1) menguatkan aspek keseimbangan, kekuatan, koordinasi, dan kelincahan anak melalui aktivitas permainan tradisional; (2) memberikan pelatihan dan pendampingan bagi guru dan orang tua dalam pelaksanaan permainan tradisional secara sistematis; serta (3) memfasilitasi penggunaan permainan tradisional bukan hanya sebagai hiburan, melainkan sebagai media pengembangan motorik kasar dan pelestarian budaya lokal.

Dalam kajian pustaka, sejumlah penelitian telah mengonfirmasi bahwa permainan tradisional memiliki kontribusi positif terhadap perkembangan motorik kasar anak. Sebagai contoh, penelitian oleh Akbari et al. (2009) menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional pada anak usia 7-9 tahun secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik dasar (locomotor dan object control). Studi lain oleh Tan, Nonis & Chan (sekitar 2019) menemukan bahwa baik permainan tradisional terstruktur maupun permainan bebas berkontribusi meningkatkan keseimbangan dan kemampuan motorik keseluruhan anak pra-sekolah. Lebih lanjut, penelitian meta-analisis dari Ismoyo et al. (2024) menggarisbawahi bahwa partisipasi dalam permainan tradisional dapat memperbaiki keterampilan motorik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Penelitian yang dilakukan di Pakistan oleh Cheong & Hussain (2023) membuktikan bahwa pengaturan praktik beragam dari permainan budaya tradisional secara signifikan meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia sekolah dasar.

Kajian literatur juga menyebutkan bahwa permainan tradisional bukan hanya efektif dalam konteks fisik, tetapi juga berfungsi sebagai media pelestarian budaya lokal (Saefullah et al., 2023). Selain itu, model pembelajaran berbasis game-menyenangkan telah terbukti meningkatkan koordinasi, motivasi, dan tanggung jawab anak usia 5-6 tahun. Maka, berdasarkan tinjauan pustaka tersebut terdapat dasar empiris yang kuat untuk menggunakan permainan tradisional sebagai strategi pengembangan motorik kasar pada anak usia dini, sekaligus menjawab kebutuhan mitra yang semakin menurun aktivitas fisiknya.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang melalui pendekatan partisipatif edukatif, yaitu kolaborasi langsung antara tim pelaksana, guru, dan orang tua di TK Al-Fazhira untuk mengembangkan kegiatan permainan tradisional sebagai sarana peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Kegiatan dilaksanakan dalam lima tahap utama, yaitu (1) tahap persiapan dan koordinasi, (2) tahap observasi awal, (3) tahap pelatihan dan sosialisasi, (4) tahap implementasi kegiatan permainan tradisional petak jongkok, dan (5) tahap evaluasi serta refleksi hasil kegiatan.

Tahap pertama, persiapan dan koordinasi, dilakukan melalui rapat bersama mitra untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi lembaga, menentukan tujuan kegiatan, serta menyusun rencana aksi yang terukur. Pada tahap ini juga dilakukan penyusunan instrumen observasi dan lembar penilaian perkembangan motorik kasar anak sesuai indikator kelincahan, keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi tubuh. Menurut Sugiyono (2019), tahapan perencanaan yang matang dalam kegiatan berbasis masyarakat menjadi kunci keberhasilan implementasi karena menjamin kesesuaian antara masalah dan solusi yang ditawarkan.

Tahap kedua, observasi awal, dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat kemampuan motorik kasar anak sebelum pelaksanaan kegiatan. Observasi meliputi pengamatan langsung terhadap aktivitas fisik harian anak di sekolah, seperti berjalan, berlari, melompat, serta menjaga keseimbangan tubuh. Hasil observasi awal ini

digunakan sebagai dasar penentuan kelompok sasaran dan penyusunan modul permainan tradisional yang sesuai dengan kemampuan anak usia 5–6 tahun.

Tahap ketiga, pelatihan dan sosialisasi, menyoar para guru dan orang tua sebagai mitra utama kegiatan. Pelatihan berfokus pada transfer pengetahuan tentang konsep permainan tradisional petak jongkok, prinsip keselamatan bermain, serta manfaatnya terhadap pengembangan motorik kasar anak. Kegiatan ini disertai demonstrasi langsung oleh tim pelaksana dan sesi diskusi interaktif untuk memperkuat pemahaman peserta. Sejalan dengan pandangan Kurniawan & Andriani (2023), pendekatan pelatihan berbasis praktik nyata lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan guru dalam mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kegiatan pembelajaran anak usia dini.

Tahap keempat, implementasi permainan tradisional petak jongkok, dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi satu kali setiap minggu. Setiap sesi berdurasi 30 menit dan melibatkan seluruh anak dalam permainan yang diatur secara bergantian antara peran “penjaga” dan “pemain bebas.” Aktivitas ini dirancang untuk menstimulasi kemampuan berlari, jongkok, berdiri, serta menghindar dengan koordinasi yang baik. Guru berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan dan memotivasi anak selama permainan berlangsung. Penerapan permainan ini juga memanfaatkan prinsip learning by doing agar anak belajar melalui pengalaman langsung dan aktivitas fisik yang menyenangkan.

Tahap kelima, evaluasi dan refleksi hasil kegiatan, dilakukan dengan membandingkan kemampuan motorik kasar anak sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan lembar observasi yang telah distandardisasi. Hasil penilaian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui peningkatan pada aspek kelincahan, keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi. Selain itu, dilakukan wawancara singkat dengan guru dan orang tua untuk memperoleh umpan balik terkait manfaat dan tantangan dalam penerapan permainan tradisional di lingkungan belajar anak. Refleksi hasil kegiatan kemudian dijadikan dasar untuk penyusunan rekomendasi keberlanjutan program bagi lembaga mitra.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TK Al-Fazhira selama lima minggu (11 Mei–15 Juni 2024) dengan melibatkan 16 anak usia 5–6 tahun sebagai peserta, serta guru dan orang tua sebagai mitra pendukung. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui penerapan permainan tradisional petak jongkok. Evaluasi dilakukan dengan pre-test (sebelum kegiatan) dan post-test (setelah kegiatan) berdasarkan empat indikator utama: kelincahan, keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi.

Tabel 1. Hasil Penilaian

No	Indikator Motorik Kasar	Rata-rata Pre-Test	Rata-rata Post-Test	Peningkatan (%)	Keterangan
1	Kelincahan	2.1	3.15	31%	Meningkat signifikan
2	Keseimbangan	2.05	3.25	34%	Meningkat signifikan
3	Kekuatan	2.2	3.1	28%	Meningkat baik
4	Koordinasi	2.15	2.9	26%	Meningkat baik
<b>Rata-Rata</b>		<b>2.13</b>	<b>3.1</b>	<b>30%</b>	<b>Kemampuan meningkat secara keseluruhan</b>

## **Pembahasan**

Hasil pengamatan lapangan menunjukkan bahwa permainan petak jongkok memberikan stimulus motorik yang menyeluruh. Gerakan jongkok, berdiri, berlari, dan menghindar dalam permainan ini melibatkan otot besar pada tungkai, lengan, dan punggung yang sangat penting dalam pembentukan kekuatan dan keseimbangan tubuh. Selain itu, dinamika peran dalam permainan antara menjadi “penjaga” dan “pemain bebas” melatih kemampuan anak dalam berpikir cepat dan mengambil keputusan secara spontan, sehingga mengembangkan pula aspek kognitif dan sosialnya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang selama permainan juga berfungsi sebagai latihan ritmik yang memperkuat koordinasi gerak tubuh anak (Akbari et al., 2009; Hussain B and Cheong JPG, 2022).

Dari sisi mitra, guru menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan wawasan baru tentang cara memanfaatkan permainan tradisional sebagai media pembelajaran jasmani. Guru menjadi lebih percaya diri untuk mengintegrasikan kegiatan fisik ke dalam rutinitas harian di kelas. Beberapa guru bahkan mengembangkan variasi permainan, seperti “petak jongkok estafet” dan “petak jongkok berpasangan”, untuk menjaga semangat dan variasi anak dalam bermain. Orang tua juga merespons positif program ini karena anak terlihat lebih sehat dan bersemangat mengikuti aktivitas sekolah. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kolaborasi edukatif antara pihak sekolah dan keluarga dalam menumbuhkan kesadaran pentingnya aktivitas fisik bagi tumbuh kembang anak (Kurniawan & Andriani, 2023).

Kegiatan ini memberikan dampak sosial-budaya yang positif. Anak-anak mulai mengenal kembali permainan tradisional yang sebelumnya jarang dimainkan. Mereka tidak hanya belajar bergerak, tetapi juga belajar menghargai budaya lokal yang sarat dengan nilai sportivitas, kebersamaan, dan kerja sama tim. Hal ini sejalan dengan tujuan pengabdian masyarakat untuk menghadirkan solusi berbasis kearifan lokal (local wisdom) dalam meningkatkan kualitas pendidikan anak usia dini secara holistik.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa permainan tradisional petak jongkok efektif sebagai alternatif pembelajaran berbasis gerak dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Efektivitas program terlihat tidak hanya dari peningkatan skor kuantitatif hasil pengamatan, tetapi juga dari perubahan perilaku anak dan peningkatan kompetensi guru dalam menerapkan metode bermain aktif di sekolah. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil menjawab kebutuhan mitra dalam mengatasi rendahnya kemampuan motorik kasar anak sekaligus menghidupkan kembali nilai-nilai budaya permainan tradisional dalam konteks pendidikan modern.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di TK Al-Fazhira menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional petak jongkok secara sistematis dan terarah mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun, meliputi aspek kelincahan, keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 30% pada seluruh indikator setelah empat minggu pelaksanaan kegiatan. Selain memberikan dampak fisik, kegiatan ini juga memperkuat kerja sama sosial anak, menumbuhkan nilai sportivitas, dan menanamkan apresiasi terhadap budaya lokal yang mulai tergerus oleh permainan modern berbasis digital. Dengan demikian, program ini tidak hanya berhasil menjawab kebutuhan mitra dalam meningkatkan aktivitas fisik anak, tetapi juga berkontribusi pada pelestarian

permainan tradisional sebagai media pembelajaran kontekstual dan berkarakter bagi anak usia dini.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada TK Al-Fazhira yang telah memberikan kesempatan, dukungan, serta kerja sama selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbari, H., Abdoli, B., Shafizadeh, M., Khalaji, H., Hajihosseini, S., & Ziaee, V. (2009). The effect of traditional games in fundamental motor skill development in 7–9 year-old boys. *Iranian Journal of Pediatrics*, 19(2), 123–129.
- Cheong, C. Y., & Hussain, I. (2023). Traditional cultural games and gross motor skills enhancement among primary school children in Pakistan. *Frontiers in Psychology*, 14, 11287481.
- Hussain B and Cheong JPG. (2022). Improving Gross Motor Skills Of Children Through Traditional Games Skills Practiced Along The Contextual Interference Continuum. *Front. Psychol.* 13:986403. doi: 10.3389/fpsyg.2022.986403
- Herwandi, H. (2017). Permainan tradisional sebagai sarana pembentukan karakter anak. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 45–55.
- Ismoyo, H., Fitriana, D., & Sari, N. (2024). The impact of traditional games on children's motor, cognitive, and social-emotional development: A meta-analysis. *Revista Retos*, 51, 107467–107475.
- Kurniawan, A., & Andriani, D. (2023). Implementation of traditional games to improve motor skills in early childhood. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 841–850.
- Saefullah, A., Rahman, M., & Yuliani, S. (2023). Revitalization of traditional games as a medium for early childhood learning and cultural preservation. *International Journal of Education and Elementary Studies*, 3(1), 42–49.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tan, C. S., Nonis, K. P., & Chan, S. C. (2019). Effect of traditional games and free play on motor coordination and balance in preschool children. *Childhood Education Journal*, 47(4), 321–332.