

**Traditional Games Activities to Develop Fundamental Movement Skills of Elementary School Students****Dedi Supriadi**

STKIP Pasundan Cimahi

**Article Info***Article History :**Received September 2018**Revised October 2018**Accepted March 2019**Available online April 2019**Keywords :**Fundamental Movement Skills, Traditional Games***Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *the one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar kelas 3 dengan sampel sebanyak 84 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Perlakuan dilakukan selama 8 minggu dengan 2 jam setiap pertemuannya. Permainan tradisional yang digunakan yaitu Galasin, Gatrik, Bebentengan, Kasti, Permainan Penggaris. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Test of Gross Motor Development (TGMD) second edition*. Analisis dan pengolahan data menggunakan SPSS 21 dengan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional terhadap keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. Permainan tradisional dapat dijadikan salah satu jalan dalam mengembangkan gerak fundamental.

**Abstract**

*This study was aimed at recognizing the effect of traditional games on the elementary students' fundamental movement skills. This study employed the experimental method with one-group pretest-posttest design. The population of this study were the 3rd grade students consisting of 84 students as the sample. In determining the research sample, the researcher administered the total sampling technique. To discover the effect, the sample received treatments before the post-test. The treatments were conducted for 8 weeks with 2 hours per meeting. The traditional games included in this study were Galasin, Gatrik, Bebentengan, Kasti, and Penggaris Games. This study used the second edition of Test of Gross Motor Development (TGMD-2) as its instrument. The data were then analyzed and processed by using paired sample t-test with SPSS 21. This study revealed that the traditional games had significant effect on the students' fundamental movement skills. The traditional games could be used as a mean of enhancing fundamental movement.*

## PENDAHULUAN

Keterampilan gerak dasar penting dimiliki anak. Keterampilan gerak fundamental akan berguna untuk melakukan berbagai aktivitas fisik pada masa yang akan datang (Iivonen et al. 2013). Untuk dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik dan menuju ke cabang olahraga anak-anak perlu menguasai keterampilan gerak fundamental. Keterampilan gerak fundamental pada anak-anak sangat penting bagi perkembangan fisik dan sosial yang sehat serta dalam kehidupan sehari-hari (Burns, Fu, Fang, Hannon, & Brusseau, 2017). Namun demikian keterampilan gerak fundamental tidak dapat dimiliki begitu saja. Perlu adanya program aktivitas fisik yang dapat mengembangkan keterampilan gerak fundamental.

Keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik dapat berakibat pada kurangnya partisipasi terhadap olahraga. Prevalensi obesitas (persentil >95) pada anak rentang usia 5-15 tahun sebesar 8,3% (Sartika, 2011). Faktor risiko yang paling berhubungan dengan obesitas pada anak usia 5-15 tahun adalah tingkat pendidikan anak setelah dikontrol oleh variabel jenis kelamin, riwayat obesitas ayah, kebiasaan olahraga, merokok serta asupan protein. Selain itu remaja berusia antara 12 dan 13 tahun memasuki tahun pertama pendidikan fisik pasca-sekolah dasar mereka tidak menunjukkan kemahiran disesibkan keterampilan gerak fundamental. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja mungkin tidak memiliki waktu dalam menguasai keterampilan gerak fundamental (O' Brien, Belton, & Issartel, 2016a). Hal ini mengakibatkan kurangnya partisipasi dalam aktivitas olahraga dikemudian hari. Hasil dari studi lainnya menunjukkan bahwa status berat badan memiliki korelasi terhadap keterampilan gerak fundamental pada masa remaja. (O' Brien, Belton, & Issartel, 2016b).

Anak-anak memiliki potensi pengembangan untuk menguasai sebagian besar keterampilan gerakan fundamental pada usia 6 tahun. Studi aktivitas Fisik dan gizi menyarankan anak-anak seharusnya telah menguasai keterampilan gerak fundamental pada usia 9-10 tahun sebelum masuk ke tahap selanjutnya (Hardy, King, Espinel, Cosgrove, & Bauman, 2010). Kontribusi positif yang diberikan dari keterampilan gerak fundamental akan mendukung kompetensi keterampilan sosial, kognitif dan afektif (Tsangaridou, 2012). Dengan memiliki keterampilan gerak fundamental baik maka seseorang dapat melakukan berbagai cabang olahraga dengan baik

sehingga partisipasi anak akan meningkat dan menciptakan gaya hidup aktif. Selain itu prestasi olahraga dapat diraih jika para atlet memiliki landasan keterampilan gerak fundamental yang baik.

Untuk menunjang pengembangan keterampilan gerak fundamental perlu adanya program aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan salah satunya melalui permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan bagian dari tatanan kehidupan masyarakat di Indonesia. Permainan tradisional pada dasarnya adalah kegiatan bersifat menghibur yang menggunakan alat sederhana atau tanpa alat. Permainan tradisional umumnya dimainkan anak-anak pada waktu senggang dilingkungan sekitarnya. Permainan tradisional menjadi salah satu aktivitas yang menyenangkan bagi anak-anak. Dalam setiap permainannya anak-anak akan dituntut untuk selalu bergerak. Keunggulan inilah yang dimiliki permainan tradisional, selain menyenangkan anak-anak menjadi aktif bergerak.

Bermain memberikan berbagai keuntungan bagi anak-anak. Bermain mempengaruhi perkembangan anak secara keseluruhan. Berpikir dikembangkan dalam permainan, dari yang konkret ke abstrak, dan menuntun seorang anak ke penalaran logis. Bermain mempengaruhi komunikasi anak dengan orang lain dan memotivasi imajinasi dan kreativitas anak. Dalam sebuah permainan, seorang anak mengembangkan kemampuan tubuh karena kebutuhannya akan gerakan terpenuhi. Bermain adalah kegiatan yang sulit tetapi juga menyenangkan. Penting bagi seorang anak yang menghabiskan waktu paling banyak dalam bermain (Kovacevic & Opic, 2014).

Studi menunjukkan bahwa program aktivitas fisik setelah sekolah melalui permainan yang terorganisasi rendah dapat mendukung peningkatan moderat dalam kemampuan keterampilan gerak fundamental pada anak-anak. Pelatihan yang lebih baik dari para pemimpin program setelah sekolah tentang cara mengajar keterampilan gerak fundamental mungkin diperlukan untuk membantu anak-anak memperoleh kecakapan yang cukup dalam keterampilan gerak fundamental (Burrows, Keats, & Kolen, 2014). Penelitian lain menyebutkan bahwa keterampilan gerak fundamental memiliki kontribusi positif terhadap kemampuan anak dalam bermain permainan invasi sederhana pada anak usia sekolah dasar (Wibowo, R., Nugraha, E., & Sultoni, K., 2018). Selain itu program fisik yang berfokus

pada satu pelajaran pendidikan jasmani selama enam minggu memiliki manfaat positif pada keterampilan gerak fundamental (Bryant, Duncan, Birch, & James, 2016). Selain itu terdapat korelasi rendah hingga sedang antara aktivitas fisik sedang dan berat dengan keterampilan motorik lokomotor diantara total sampel, serta antara aktivitas fisik yang kuat dan keterampilan kontrol objek dalam sampel anak laki-laki. Keterampilan motorik mendasar merupakan faktor penting untuk partisipasi anak-anak dalam kegiatan fisik terorganisir dan waktu luang. Ada komitmen untuk mengembangkan keterampilan motorik mendasar pada anak-anak, terutama keterampilan motorik objek kontrol pada anak perempuan (Balaban, 2018).

Program aktivitas fisik dapat dibuat dalam berbagai lingkungan baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Lingkungan fisik dan sosial yang dibuat oleh prasekolah dapat memiliki dampak besar pada perkembangan fisik anak-anak. Para penulis percaya bahwa pengaturan pengasuhan anak dapat memberikan lingkungan yang ideal untuk menekankan perkembangan pola gerakan yang akan digunakan sepanjang hidup (AL, 2017).

Bermain adalah belajar. Beberapa karakteristik utama bermain adalah hiburan dan bersenang-senang (Golinkoff, Hirsh-Pasek, & Singer, 2006). Oleh karena itu, permainan adalah alat yang sangat penting untuk memungkinkan pembelajaran dengan cara yang 'menarik' atau baru. Selain menjadi konteks dimana sebagian besar pembelajaran yang berhubungan dengan kehidupan anak-anak dapat terjadi, permainan juga menyediakan anak-anak dengan konteks untuk belajar tentang budaya mereka sendiri. Dengan kata lain, permainan dapat menjadi alat yang efektif dan penting untuk pembelajaran budaya anak-anak. Halk ini karena sebagian besar interaksi satu sama lain dipengaruhi oleh konteks budaya tempat mereka tinggal (Neuliep, 2011).

Penelitian ini akan mencoba menerapkan permainan tradisional sebagai upaya dalam mengembangkan keterampilan gerak fundamental. Bermain permainan tradisional menjaga kesehatan fisik, meningkatkan kondisi spiritual dan mental, dan melembagakan nilai-nilai budaya. Permainan dianggap alat yang berharga untuk membentuk identitas nasional dan agama individu dan untuk mengatur nilai dan keyakinannya (Dehkordi, 2017). Namun demikian masih kurangnya studi yang menunjukkan seberapa besar permainan tradi-

sional dalam mengembangkan keterampilan gerak fundamental. Oleh karena itu, dipandang perlu melakukan penelitian permainan tradisional yang berkaitan dengan keterampilan gerak fundamental.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *the one group pretest-posttest desain* (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). Populasi penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar kelas 3, dengan sampel sebanyak 84 orang (siswa laki-laki 51 orang dan siswa perempuan 33 orang rata-rata usia  $\pm 9,15$  tahun). Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Perlakuan dilakukan sebanyak 8 minggu dengan 2 jam setiap pertemuan dengan empat permainan yaitu Galasin, Gatrik, Bentengan, Kasti, dan Permainan Penggaris. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Test Gross Motor Development (TGMD-2) second edition* (Ulrick, 2000) dengan tingkat signifikansi validitas  $2,36 > t$  Tabel 1,66 dan tingkat reliabilitas sebesar 0,876. Enam jenis tes lokomotor yaitu *run, gallop, hop, leap, horizontal jump* dan *slide*. Dan enam jenis tes *object skill* yaitu *striking a stationary ball, stationary dribble, catch, kick, overhand throw, dan underhand roll*. Analisis dan pengolahan data menggunakan SPSS 21 dengan *paired sample t-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Hasil Penelitian

	Mean	Std. Dev	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper	t	df	Sig (2-tailed)
FM							
Pre	-6.85	9.47	-12.32	-1.38	-2.7	13	.004
Post							

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional terhadap keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. Hal ini dapat terjadi karena karakteristik pada lima permainan tradisional yang diterapkan kepada

siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak fundamental.

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa signifikansi dari permainan tradisional terhadap keterampilan gerak dasar sebesar  $0,04 < 0,05$ . Ini menunjukkan bahwa permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan gerak fundamental. Hal ini terjadi karena permainan tradisional dalam setiap praktiknya mempraktikkan baik berjalan, berlari, melompat, loncat, memukul bola, menangkap bola dan *slide*. Melalui aktivitas-aktivitas ini secara langsung mengembangkan keterampilan gerak fundamental. Hasil penelian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya terkait program aktivitas permainan invasi sederhana yang berpengaruh signifikan terhadap keterampilan gerak fundamental (Fadilah, M., & Wibowo, R., 2018). Selain itu masa anak-anak merupakan masa bermain, dimana anak senang bergerak dan berpengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan (Oktaria, 2017). Perkembangan gerak akan berkembang jika didukung dengan aktivitas fisik yang berkesinambungan salah satunya melalui permainan tradisional.

Melakukan Permainan tradisional membutuhkan ketangkasan dan gerakan tubuh seperti mengayunkan lengan dan melompat. Ini mendorong anak-anak untuk berolahraga dan meningkatkan koordinasi mata-tangan mereka (O' Brien et al., 2016b). Peningkatan ini akan memudahkan siswa dalam melakukan aktivitas yang berkenaan dengan gerakan manipulatif.

Kemudian permainan tradisional disusun sedemikian rupa untuk secara langsung mempengaruhi perkembangan psikomotor, kognitif dan emosional seorang anak. Mereka dapat mempengaruhi peningkatan fitur pemain tertentu dan secara positif mempengaruhi perkembangan mereka secara keseluruhan. Setiap permainan yang dipilih terutama memengaruhi segmen tertentu dari perkembangan anak, tetapi juga pengembangan secara keseluruhan. Permainan yang dinyatakan mempengaruhi pertumbuhan kognitif ketika para pemain diharuskan untuk berpikir dan menemukan solusi dengan menggunakan proses berpikir, dan realisasi ini dilengkapi oleh aktivitas fisik para peserta. Pengaruh permainan tersebut pada perkembangan emosional dan sosial adalah penting karena mereka diimplementasikan dalam kelompok anak-anak (Kovacevic & Opic, 2014). Permainan tradisional secara integral mempengaruhi kompetensi anak baik

fisik, sosial maupun emosi dari anak-anak. Tentunya dalam penelitian ini secara signifikan mampu meningkatkan keterampilan gerak fundamental.

Permainan tradisional memberikan peluang kepada anak untuk mengembangkan keterampilan fisiknya. Peluang untuk meningkatkan koordinasi tubuh secara keseluruhan, kesadaran tubuh, dan keterampilan stabilitas pada anak laki-laki, dan keterampilan kontrol objek pada anak perempuan dengan dukungan yang ditargetkan dalam keterampilan tertentu (Pienaar, van Reenen, & Weber, 2016). Bermain permainan tradisional memberikan manfaat kepada anak baik dari aspek fisik, psikologis maupun sosial. *Motor play* adalah aktivitas fisik, seperti berlari, melompat, berayun dan memanjat. Kegiatan ini membantu mengembangkan jantung dan paru-paru yang kuat, dan otot yang kuat dan lentur. Mereka mendorong anak-anak agar bugar dan sehat.

## KESIMPULAN

Permainan tradisional secara langsung dapat mengembangkan keterampilan gerak fundamental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional terhadap keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. Permainan tradisional dapat dijadikan sebagai salah satu cara dalam mengembangkan keterampilan gerak fundamental terutama bagi siswa sekolah dasar. Selain itu, pembelajaran melalui permainan tradisional dapat dijadikan cara dalam melestarikan budaya bangsa. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti aspek lain dari permainan tradisional tidak hanya ranah psikomotor, melainkan juga pada ranah afektif dan kognitif.

## DAFTAR PUSTAKA

- AL, E. A. (2017). Study Protocol: The Effect of a Fundamental Motor Skills Intervention in a Preschool Setting on Fundamental Motor Skills and Physical Activity: A Cluster Randomised Controlled Trial. *Clinical Pediatrics: Open Access*, 1(3), 1–7. <https://doi.org/10.4172/2572-0775.1000129>
- Balaban, V. (2018). The Relationship between Objectively Measured Physical Activity and Fundamental Motor Skills in 8 to 11 Years Old Children from the Czech Republic. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 7(2), 1–6. <https://doi.org/10.26773/mjssm.180902>

- Bryant, E., Duncan, M., Birch, S., & James, R. (2016). Can Fundamental Movement Skill Mastery Be Increased via a Six Week Physical Activity Intervention to Have Positive Effects on Physical Activity and Physical Self-Perception? *Sports*, 4(1), 10. <https://doi.org/10.3390/sports4010010>
- Burns, R. D., Fu, Y., Fang, Y., Hannon, J. C., & Bruseau, T. A. (2017). Effect of a 12-Week Physical Activity Program on Gross Motor Skills in Children. *Perceptual and Motor Skills*, 124(6), 1121–1133. <https://doi.org/10.1177/0031512517720566>
- Burrows, E. J., Keats, M. R., & Kolen, A. M. (2014). Contributions of After School Programs to the Development of Fundamental Movement Skills in Children. *International Journal of Exercise Science*, 7(3), 236–249. <https://doi.org/10.1055/s-0042-108856>
- Dehkordi, M. R. (2017). The Educational Impact of Traditional Games : the Role of Zurkhaneh Sport in Educating Children. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(3 September 2013), 134–139. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS659>
- Fadilah, M., & Wibowo, R. (2018). Kontribusi Keterampilan Gerak Fundamental Terhadap Keterampilan Bermain Small-Sided Handball Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 60-68.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. The McGraw-Hill Companies. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Golinkoff, R. M., Hirsh-Pasek, K., & Singer, D. G. (2006). Play = Learning: How Play Motivates and Enhances Children's Cognitive and Social-Emotional Growth. *Play = Learning: How Play Motivates and Enhances Children's Cognitive and Social-Emotional Growth*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195304381.001.0001>
- Hakimeh Akbari, Behroz Abdoli, Mohsen Shafizadeh, Hasan Khalaji, Samaneh Hajihosseini, V. Z. (2009). the Effect of Traditional Games in Fundamental Motor Skill Development in 7-9 Year-Old Boys. *Iran J Pediatr*, 19(2), 123–129.
- Hardy, L., King, L., Espinel, P., Cosgrove, C., & Bauman, a. (2010). NSW Schools Physical Activity and Nutrition Survey ( SPANS ) 2010 Full report, 168–201.
- Kovacevic, T., & Opic, S. (2014). Contribution of Traditional Games to the Quality of Students' Relations and Frequency of Students' Socialization in Primary Education. *Croatian Journal of Education-Hrvatski Casopis Za Odgoj I Obrazovanje*, 16(1), 95–112.
- Livonen, K S et al. 2013. "Relationship between Fundamental Motor Skills and Physical Activity in 4 -Year-Old Preschool Children 1, 2, 3." 627–46.
- Neuliep, J. W. (2011). Intercultural Communication in Organizations. In *Intercultural Communication: A Contextual Approach*. <https://doi.org/10.1149/2.085302jes>
- O' Brien, W., Belton, S., & Issartel, J. (2016a). Fundamental movement skill proficiency amongst adolescent youth. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 557–571. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1017451>
- O' Brien, W., Belton, S., & Issartel, J. (2016b). The relationship between adolescents' physical activity, fundamental movement skills and weight status. *Journal of Sports Sciences*, 34(12), 1159–1167. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1096017>
- Oktaria, K. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *TERAMPIL Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 4(2), 124–142.
- Pienaar, A. E., van Reenen, I., & Weber, A. M. (2016). Sex differences in fundamental movement skills of a selected group of 6-year-old South African children. *Early Child Development and Care*, 186(12), 1994–2008. <https://doi.org/10.1080/03004430.2016.1146263>
- Sartika, R. A. D. (2011). Faktor Risiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. *Makara, Kesehatan*, 15(1), 37–43. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0039007>
- Tsangaridou, N. (2012). Educating primary teachers to teach physical education. *European Physical Education Review*, 18(3), 275–286. <https://doi.org/10.1177/1356336X12450788>
- Ulrick, D. A. (2000). *Test of Gross Motor Development 2*.
- Wibowo, R., Nugraha, E., & Sultoni, K. (2018). Fundamental Movement Skills and Moods as Predictors of Games Performance in Primary School Students. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 7(1), 44-49.