



PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL ENKLEK TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 4-5 TAHUN

Erezza Rizki Divani¹, Almas Awanis^{2*}, Warih Anjari Dyah Kusumaning Ayu³

^{1,2,3} Program Studi Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Indonesia

*E-mail : physio.alma@stikesnas.ac.id

ARTIKEL INFO

Kata Kunci: Anak prasekolah, Engklek, Motorik kasar

ABSTRAK

Latar belakang: Permainan engklek adalah sebuah game lompatan pada bidang datar yang digambar di tanah berbentuk kotak – kotak anak lompat dari satu kotak ke kotak lainnya dengan satu kaki permainan biasanya dimainkan dan dilakukan oleh 2-5 anak. Permainan engklek ternyata memiliki banyak manfaat salah satunya dapat mengembangkan aspek motorik kasar anak yang dimana motorik kasar anak ini sangat berpengaruh pada perkembangan. Sehingga, semakin dini pemberian stimulasi maka semakin bagus untuk kognitif anak kedepannya. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan engklek terhadap perkembangan motorik kasar pada anak usia 4-5 tahun. **Metode:** penelitian dengan desain pretest-posttest with control group. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 17 anak yang diberikan perlakuan permainan engklek dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu, dengan intensitas ringan durasi 30-40 menit. Instrumen penelitian menggunakan Test of Gross Motor Development (TGMD) untuk menilai perkembangan fungsi motorik anak. **Hasil:** adanya pengaruh pemberian permainan engklek dengan $p=0.00$ ($p<0.05$). **Kesimpulan:** terdapat peningkatan motorik kasar pada anak usia 4-5 tahun setelah pemberian permainan engklek.

PENDAHULUAN

Sekitar 80 anak mengaku mengalami masalah ketidakseimbangan fisik dan motorik pada usia dini. Mengkoordinasikan gerakan tubuh untuk membantu anak percaya pada keterampilan motoriknya. Hal ini mempengaruhi kehidupan sehari-hari anak. Kesulitan menjaga postur tubuh saat berjalan, menangkap atau melempar bola, mengambil postur tubuh yang benar,

berdiri, melompat, berjalan, atau menggerakkan bagian tubuh lainnya (Reswari, 2021).

Pemberian stimulasi merupakan salah satu cara untuk mendukung tumbuh kembang anak. Jika anak mendapat rangsangan yang cukup, anak dapat mencapai hasil perkembangan yang lebih baik. Melalui pendidikan, kita dapat menciptakan stimulasi sejak dini dan memungkinkan anak belajar melalui



bermain. Pertumbuhan dan perkembangan jasmani berkaitan dengan perkembangan fisik motorik anak. Ciri khusus anak pada masa tumbuh kembang adalah tingginya rasa ingin tahu dan semangat bereksperimen, serta didukung dengan lingkungan yang mendukung sehingga memungkinkan adanya rangsangan tersebut, anak mengembangkan gerakan fisik dengan gerakan yang terkoordinasi, didukung oleh lingkungan yang mendukung yang memungkinkan stimulasi tersebut (Fitriani and Adawiyah, 2018). Permainan tradisional dikenal memiliki beberapa keunggulan dibanding permainan modern pada masa kini. Permainan tradisional dapat memperkenalkan, melestarikan, sekaligus meningkatkan kecintaan terhadap warisan budaya bangsa dan nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya (Indriyani, *et al.*, 2021).

Permainan tradisional ialah kekayaan masyarakat Indonesia. Salah satu permainan tradisional tersebut yaitu Sondah Gunung atau Engklek adalah salah satu permainan yang digemari anak-anak karena dapat dimainkan baik oleh laki-laki maupun perempuan. Menerapkan model pembelajaran dengan permainan tradisional sondah gunung atau engklek dan memfasilitasi kepada komite atau yayasan untuk membuat gambar engklek sebagai

Volume 5 Number 2, September 2025

media permainan anak saat belajar atau bermain. Bagi guru, terdapat banyak model pembelajaran yang salah satunya dengan model permainan tradisional (Septiani, 2019).

Permainan engklek menjadikan anak lebih sehat secara jasmani dan rohani, mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak terutama pada keterampilan motorik (Tangse and Dimiyati, 2021). Alat permainan *outdoor* (Engklek) memiliki berbagai manfaat yaitu, sangat berguna sebagai kegiatan dan kesempatan belajar bagi anak, membantu dalam merangsang perkembangan dan pertumbuhan fisik anak secara menyeluruh, terutama dalam kemampuan motorik kasar (Nizrina *et al.*, 2019).

Perkembangan motorik sering dijadikan tolok ukur untuk menunjukkan bahwa anak tumbuh dan berkembang dengan baik. Perkembangan motorik berkaitan dengan gerakan fisik yang terkoordinasi, sehingga perkembangannya dibutuhkan berbagai stimulasi yang tepat untuk anak usia dini (Fitriani and Adawiyah, 2018). Perkembangan keterampilan motorik kasar sangat penting di masa kanak-kanak. Keterampilan motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan seluruh bagian tubuh. Tingkat pencapaian perkembangan motorik



kasar anak usia 4-5 tahun adalah melakukan gerakan tubuh yang terkoordinasi (Asfinolia & Jafar 2022). Dari usia prasekolah ini apabila diberikan stimulasi perkembangan motorik kasar yang sesuai dengan usianya maka akan berkaitan dengan perkembangan kognitif anak kedepannya. Dimana 80% perkembangan kognitif anak secara umumnya akan tercapai pada usia prasekolah (Awanis *et al.*, 2022).

Latar belakang ini kemudian menjadi dasar peneliti untuk menganalisis pengaruh pemberian latihan berupa permainan tradisional engklek untuk melatih motorik kasar anak usia prasekolah.

METODE DAN BAHAN

Jenis penelitian *Quasy Experimental* dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Jenis penelitian yang dipakai adalah *Quasi Eksperimen*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kemampuan motorik kasar anak adalah *Test of Gross Motor Development (TGMD)*. Alat ukur ini terbagi menjadi 2 kelompok subtes yaitu sub-tes lokomotor dan control objek yang masing-masing menilai aspek yang berbeda dari perkembangan motorik kasar. Waktu

pengukuran TGMD per anak direntang 15-20 menit (Rey *et al.*, 2020).

Penelitian dilakukan pada 16 Agustus sampai 19 September 2023 di PAUD Sahabat Mulia, Kec. Polokarto, Kab. Sukoharjo dan A Aisyiyah Lemahbang, Kec. Polokarto. Total populasi dalam penelitian ini adalah 45 anak usia 4-5 tahun, sejumlah 24 anak di PAUD Sahabat Mulia, Kec. Polokarto dan 21 anak di BA Aisyiyah Lemahbang, Kec. Polokarto. Teknik pemilihan responden menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yakni anak usia 4-5 tahun yang telah memperoleh izin dari orang tua, dan tidak memiliki riwayat gangguan gerak seperti *Cerebral Palsy* dan *Global Delay Development*. Kemudian kriteria eksklusi meliputi: anak berkebutuhan khusus (tuna daksa) dan dengan riwayat gangguan gerak. Dari penetapan kriteria didapatkan kelompok intervensi sebanyak 17 anak dan kelompok kontrol sebanyak 17 anak.

Kelompok Intervensi (A) yang diberikan intervensi yaitu, Permainan Tradisional Engklek. Kedua kelompok akan dilakukan *pretest* untuk mengukur kemampuan motorik anak dengan TGMD, kemudian diberikan intervensi kepada kelompok intervensi (A), dan setelahnya



dilakukan *posttest* untuk kedua kelompok. Data yang terkumpul kemudian diolah di SPSS versi 26 untuk melihat distribusi responden, serta kemampuan motorik kasar anak.

Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan persetujuan etik *Ethical Clearance* dengan Nomor: 78/EC/KEPK/IV/2024 dan selanjutnya peneliti akan memberikan lembar *informed consent* kepada wali murid untuk menyetujui dijadikan subjek dalam penelitian ini.

Uji berpasangan antara nilai *pretest* dan *posttest* kelompok intervensi dan kelompok kontrol dihitung menggunakan analisis Uji *wilcoxon* karena data berdistribusi tidak normal. Uji pengaruh pada kelompok tidak berpasangan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji *Mann Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis bivariat meliputi distribusi frekuensi karakteristik responden, mencakup usia, jenis kelamin, Indeks Masa Tubuh (IMT), riwayat usia kelahiran dan pola pengasuhan.

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik

Variabel	Kelompok Intervensi n (%)	Kelompok Kontrol n (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7 (41,2)	7 (41,2)
Perempuan	10 (58,8)	10 (58,8)
Usia		
4 Tahun	9 (52,9)	6 (35,3)
5 Tahun	8 (47,1)	11 (64,7)
Indeks Masa Tubuh		
Gemuk	4 (23,5)	0 (0)
Normal	5 (29,4)	5 (29,4)
Kurus	8 (47,1)	12 (70,6)
Usia Kehamilan		
<37 minggu	7 (41,2)	3 (17,6)
>37 minggu	10 (58,8)	14 (82,4)
Pengasuh Anak		
Ayah	2 (11,8)	0 (0)
Ibu	13 (76,5)	16 (94,1)
Nenek	2 (11,8)	1 (5,9)
Total	17 (100)	17 (100)

Berdasarkan kriteria inklusi didapatkan total akhir responden berjumlah 34 orang pada dua kelompok. Dimana kelompok kontrol 17 orang dan kelompok intervensi 17 orang. Pada Tabel 1, terlihat bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan dibandingkan dengan laki-laki, menurut Setyawan dkk (2018) perkembangan motorik kasar tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin seorang anak dikarenakan perkembangan motorik kasar akan sangat berpengaruh terhadap



faktor eksternal seperti social ekonomi, dan *genetic*. Selain faktor eksternal, faktor internal (genetik) juga berpengaruh terhadap perkembangan motorik pada anak dikarenakan proses perkembangan dan pematangan dilihat dari perkembangan biologis.

Pada karakteristik usia, terlihat bahwa kelompok intervensi usia 4 tahun lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol yang dimana usia 5 tahun lebih banyak, perkembangan motorik kasar meningkat pada kelompok usia 4 tahun. karena pada usia 4 tahun anak-anak masih suka jenis gerakan sederhana seperti berjingkrak-jingkrak, melompat, dan berlari kesana kemari, koordinasi motorik halus anak-anak telah semakin meningkat dan menjadi lebih tepat (Gurnida *et al.*, 2020).

Keadaan gizi pada kelompok intervensi cenderung baik dari pada kelompok kontrol yang mana ditunjukkan bahwa IMT anak dengan karakteristik kurus lebih banyak pada kelompok kontrol. Anak yang memiliki nilai indeks massa tubuh yang tinggi cenderung memiliki berat badan berlebih bahkan obesitas. Kondisi ini membuat anak merasa malas untuk bergerak, sehingga akan berakibat buruk bagi kondisi fisik dan pertumbuhan anak tersebut (Diyono, 2019). Sehingga IMT

anak berpengaruh terhadap perkembangan motorik pada anak.

Pada penelitian ini didapatkan data pengasuh anak lebih banyak dilakukan oleh ibu daripada ayah atau nenek hal tersebut juga mempengaruhi perkembangan anak dikarenakan menurut Oktavia and Nurhafizah (2020) pola asuh seorang ibu di rincikan ke 6 poin yaitu: (1) Support untuk perempuan seperti waktu istirahat yang pas atau perkembangan asupan makanan yang baik selama mengandung, (2) memberikan ASI dan makanan pendamping yang cocok, (3) stimulus psikosial kepada anak dan support untuk perkembangannya, (4) kesiapan dan penyimpanan makanan, (5) *action* dalam kebersihan dan sanitasi lingkungan, dan (6) perawatan anak dalam keadaan sakit meliputi tata cara praktek kesehatan di rumah dan pola pencarian pelayanan kesehatan. Pengasuhan oleh ibu ini turut dipengaruhi pula oleh dua faktor, yakni yaitu faktor internal dalam diri (usia ibu, tingkat pendidikan dan kemampuan wawasan seorang ibu, intelegent ilmu ibu, sikap dan konsep peran seorang ibu dalam keluarga). Kedua faktor eksternal atau di luar diri ibu namun tetap dalam konsep keluarga (dilingkungannya, sosial, ekonomi dan karakter anak) sebagai contoh pola asuh kepada anak.



Selain pola asuh orang tua, Riwayat kelahiran premature atau tidaknya anak juga menjadi faktor adanya keterlambatan perkembangan atau tidak. Menurut penelitian Ananditha (2017) usia kehamilan seperti contohnya kelahiran prematur atau lahir kurang dari 37 minggu membawa banyak komplikasi yang menyebabkan keterlambatan perkembangan salah satunya yaitu perkembangan motorik kasar anak usia prasekolah. tonus otot sangat diperlukan untuk aktivitas motorik kasar, sehingga bayi yang lahir premature memiliki resiko yang lebih besar untuk terjadi keterlambatan motorik kasar.

Tabel.2 Kemampuan motorik kasar anak pada *pre* dan *post* eksperimen

Motorik Kasar	Kel. Intervensi (n)		Kel. Kontrol (n)	
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
Sangat Buruk	0	0	0	0
Buruk	0	0	0	0
< rata-rata	9	0	9	0
Rata-rata	8	3	8	7
> rata-rata	0	10	0	10
Unggul	0	4	0	0
Sangat unggul	0	0	0	0
Total	17	17	17	17

Pada Tabel 2 di atas, terlihat bahwa kelompok intervensi mengalami

peningkatan motorik kasar, dari nilai TGMD-2 saat *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dan intervensi.

Tabel.3 Hasil Uji Hipotesis Berpasangan

Kelompok	<i>Pretest</i> (mean)	<i>Posttest</i> (mean)	<i>p-value</i>
Intervensi	3.47	5.06	<0.001
Kontrol	3.47	4.59	<0.001

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan SPSS dengan uji analisis data menggunakan *Wilcoxon*. Hasil yang didapatkan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat nilai yang signifikan dengan $p < 0.001$ ($p < 0.05$).

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Tidak Berpasangan

Kelompok	N	Mean	<i>p-value</i>
Intervensi	17	9,00	<0.001
Kontrol	17	26,00	

Hasil Uji *Mann Whitney* menunjukkan *p-value* <0.001 ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan jika permainan engklek berpengaruh untuk perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 tahun. Menurut Salamah & Miftahillah (2017) permainan engklek merupakan suatu metode yang di kemas berupa beberapa gerakan di dalamnya yang bertujuan untuk menyeimbangkan dan merangsang bagian otak yaitu otak kanan, otak kiri, otak atas, dan otak bagian bawah. Karena bentuk



stimulasi atau *exercise* yang diberikan didesain dalam permainan, sehingga anak-anak menjadi *enjoy* dalam melakukan gerakan ini. Sehingga, dalam aktivitas yang dikerjakan anak mencakup hal stimulasi motorik, kreatifitas serta peningkatan sosialisasi (Nurhayati *et al.*, 2022).

Pada gerakan engklek terdapat beberapa gerakan motorik kasar dilatih secara intensif, yakni berupa gerakan berlari, melompat dan berdiri dengan satu kaki yang mana gerakan tersebut melibatkan gerak pada otot besar (Pujiono & Purnamasari 2017). Pertumbuhan otot besar, koordinasi saraf dan otot serta keseimbangan saat perpindahan tubuh yang baik dapat mendukung perkembangan motorik kasar pada anak (Utami *et al.*, 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh permainan tradisional engklek terhadap perkembangan motorik kasar pada anak usia 4-5 tahun di PAUD Sahabat Mulia, Polokarto.

Adapun saran yang diharapkan dari hasil penelitian ini antara lain yaitu:

1. Bagi Profesi Fisioterapi yaitu menambahkan kombinasi gerakan lain yang dapat meningkatkan

perkembangan motorik kasar seorang anak usia 4-5 tahun.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya, bisa menganalisis permainan tradisional lainnya yang mengarah pada aktivitas motorik anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananditha, A.C. (2017) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Toddler', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1). Available at: <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.924>.
- Asfinolia and Jafar, E.S. (2022) 'Penerapan Sensory Path dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 4 – 5 Tahun JEPKM ', 1(2), pp. 60–66.
- Awanis, A., Amarseto, B. and Diyono, D. (2022) 'Kompetensi Motorik Anak Usia Dini dengan Prestasi Belajar Di Taman Kanak-Kanak (Tk) Aisyiyah 5 Semanggi', *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(2). Available at: <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i2.17604>.
- Diyono, D. (2019) 'Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Motorik Kasar Pada Anak Usia 8–10 Tahun', *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 3(2), pp. 34–40. Available at: <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i2.73>.
- Fitriani, R. and Adawiyah, R. (2018) 'Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini', *Jurnal Golden Age*, 2(01), p. 25. Available at: <https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.742>.
- Gurnida, D.A. *et al.* (2020) 'Korelasi antara Tingkat Kecukupan Gizi dengan Indeks Massa Tubuh Siswa Sekolah Dasar



- Kelas 4, 5, dan 6', *Padjadjaran Journal of Dental Researchers and Students*, 4(1), p. 43. Available at: <https://doi.org/10.24198/pjdrs.v3i2.25763>.
- Indriyani, D., Muslihin, H.Y. and Mulyadi, S. (2021) 'Manfaat Permainan Tradisional Engklek dalam Aspek Motorik Kasar Anak', *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 9(3), p. 349. Available at: <https://doi.org/10.23887/paud.v9i3.34164>.
- Nizrina, E.H., Rosidah, L. and Maryani, K. (2019) 'Outdoor Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun', *Jurnal JPP PAUD FKIP Untirta*, 6(1), pp. 41–50.
- Hasanah, F.F., Nurhayati, S., and Iklima, R. (2022) 'Pengaruh Permainan Engklek Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini di RA Salsabila Kabupaten Ciamis', 7(2), pp. 105–115. Available at: <https://doi.org/10.51529/ijiece.v7i2.352>
- Oktavia, N.A. and Nurhafizah, N. (2020) 'Dampak Perbedaan Penerapan Pola Asuh Ayah Dan Ibu Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia 4-5 Tahun', *Jurnal Program Studi PGRA*, 6(1), pp. 10–17.
- Pujiono, In Purnamasari, M. (2017) 'Keefektifan permainan engklek untuk meningkatkan fisik motorik anak kelompok b di tk mekar sari kandeman batang', *Keefektifan Permainan Engklek Untuk Meningkatkan Fisik Motorik Anak*, 34(3), p. 114. Available at: <https://doi.org/10.26877/ltr.v34i2.12966>
- Reswari, A. (2021) 'Efektivitas Permainan Bola Basket Modifikasi terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5- 6 Tahun', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), pp. 17–29. Available at: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1182>.
- Rey E, Carballo-Fazanes A, Varela-Casal C, Abelairas-Gómez C, on behalf of ALFA-MOV Project collaborators (2020) Reliability of the test of gross motor development: A systematic review. *PLoS ONE* 15(7): e0236070. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236070>
- Salamah & Miftahillah. (2017).Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini Usia 4-5 di TK Ar-Rieza Dua Beji Pasuruan. *Proceeding: The Annual International Conference on Islamic Education*, 3(2), pp. 165–177.
- Septiani, P.E. (2019). Pemberdayaan Perempuan Pesisir dalam Mewujudkan Kampung Krumi untuk Meningkatkan Perekonomian Desa Bendar. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1): 105–111. Available at: <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i1.2729>.
- Setyawan, D.A., Hadi, H. and Royana, I.F. (2018) 'Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Negeri Pembina Kota Surakarta', *Jurnal Penjakora*, 5(1).
- Tangse, U.H.M. and Dimiyati, D. (2021) 'Permainan Estafet untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), pp. 9–16. Available at: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1166>.
- Utami, IF., Widarti, R., Ramadhani, AN.



(2024). Pengaruh Gerakan Senam Irama terhadap Peningkatan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun di TKIT 'Aisyiyah Mojolaban Sukoharjo. *Physio Journal*, 4(2): 76-83. Available at: <https://doi.org/10.30787/phy.jou.v4i2.986>