



Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Batok Terhadap Keseimbangan Anak Kelompok A di RA Hidayatul Ihsan NW Tebaban

Samsul Mujtahidin¹, Sry Anita Rachman²

¹ Institut Pendidikan Nusantara Global, ² Institut Pendidikan Nusantara Global

Email: samparnare@gmail.com, anitasry.rachman19@gmail.com

ABSTRAK

The traditional game of stilt shell is a game that can be used by teachers in training children's body balance, this game is not only done at school but can be done at home. Balance in children really needs to be trained, so that mastery of children's motor movements will produce optimal balance. For this reason, this study aims to see how far the influence of traditional stilt shell games on children's balance. The type of research used in this study was quasi-experimental, with Pre-Test Post-Test Control Group Design. The population in this study were all students of group A RA Hidayatul Ihsan NW tebababn and the samples used were students of group A1 and A2. Measurement of balance using the Stork Stand Test. Giving the coconut shell stilt traditional game training to the treatment group resulted in 30 respondents (100%) who experienced a very significant increase in static and dynamic balance. There is an influence of the traditional game of stilt shells on the balance of early childhood.

Keywords: Balance, Traditional Game of Shell Stilts

Pendahuluan

Seiring perkembangan zaman dan arus globalisasi yang semakin meningkat mulai memasuki dunia anak dan masa pandemic sekarang yang masih melanda sehingga pembelajaran dialihkan secara daring. Mengajarkan anak akan teknologi sebagai pengetahuan dasar akan melek teknologi tidaklah salah asalkan menggunakannya dengan tepat dan mendapatkan pengawasan dari orang tua. Namun pada kenyataannya pengawasan orang tua terhadap anaknya masih kurang sehingga menyebabkan anak lebih senang bermain pasif yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Sekitar kurang lebih 80% anak mengalami gangguan perkembangan juga mengalami keseimbangan tubuhnya (Widha Rahmawati, & Agus Sulistiawan, 2020)

Selain itu, perkembangan teknologi yang semakin pesat menyebabkan pola gaya hidup dan kebiasaan yang ada di masyarakat berubah drastis tidak terkecuali pada anak-anak. Dewasa ini anak-anak lebih banyak melakukan aktivitas pasif seperti menonton televisi atau bermain games daripada melakukan kegiatan fisik dengan orang tua maupun teman sebayanya sehingga permainan tradisional kini keberadaannya mulai tersisihkan, seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih (Elis Maryanti dkk, 2021)

Dari hasil penelitian *Indonesia's Hottest Insight*, (2013) didapat bahwa sekitar dari 10 orang tua merasakan bahwa anak-anaknya lebih memilih bermain *gadget* disbanding berintraksi dengan lingkungannya. Kebiasaan bermain anak sekarang mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik sehingga mempengaruhi keseimbangan pada anak saat melakukan aktivitas. Untuk mengetahui perkembangan motorik anak tentunya perlu dilakukan pemeriksaan keseimbangan. Ada dua jenis keseimbangan yaitu keseimbangan saat diam (statis) dan keseimbangan saat bergerak (dinamis).

Keseimbangan pada anak sangat perlu untuk ditingkatkan, sehingga penguasaan keseimbangan anak akan menghasilkan gerak motorik yang optimal. Perkembangan gerak anak tentunya akan jauh lebih baik jika anak diberi stimulus yang melibatkan aktivitas fisik dalam bentuk gerakan-gerakan, seperti berdiri dengan satu kaki dalam jangka waktu tertentu, dan berdiri di atas papan titian yang berukuran 4 inci, namun pada saat tutup mata anak mengalami kesulitan keseimbangan (Kurnia Putri Utami, 2021)

Permainan egrang batok adalah permainan yang menggunakan batok kelapa yang telah dibelah menjadi dua bagian, kemudian pada bagian atas tengah batok kelapa diberi lubang untuk mengaitkan tali, dan bagian bawahnya diberi papan atau triplek agar tidak mudah pecah. Selanjutnya anak berdiri di atas batok kelapa sambil memegang tali kemudian berjalan kedepan dengan mengangkat tali



bersamaan dengan mengangkat kaki. Saat berjalan kaki tidak boleh menyentuh tanah, permainan egrang ini dapat melatih keseimbangan dan ketekunan.

Dari hasil observasi di RA Hidayatul Ihsan NW Tebaban memiliki jumlah murid sebanyak 53 anak, dan menurut salah seorang guru RA Hidayatul Ihsan NW Tebaban murid di sekolah ini sering mengalami jatuh pada saat senam pagi yang dilakukan setiap hari sabtu bahkan saat bermain dilapangan hal ini membuat orang tua dan pihak sekolah khawatir dengan pertumbuhan anak didiknya. Artinya anak masih kurang bisa mengontrol keseimbangan tubuhnya saat senam maupun saat bermain dilapangan. Tentu ini menjadi permasalahan bagi anak-anak RA Hidayatul Ihsan NW Tebaban kecamatan Suralaga Kabupaten Lombok Timur.

Permainan Egrang Batok Kelapa

Istilah permainan dikenal dengan sebagai game. pada hakekatnya permainan yaitu kegiatan main yang dilakukan oleh pemain yang di dalamnya terdapat alur, cara dan aturan tertentu sesuai dengan yang disepakati oleh sesama pemain. Menurut para ahli, bermain memiliki manfaat yang sangat penting pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain bukan hanya menjadi kesenangan tetapi juga kebutuhan yang harus terpenuhi. Jika tidak, menurut Conny R. seniawan dalam Rita Kurnia ada satu tahap perkembangan yang berfungsi kurang baik yang akan terlihat kelak jika si anak sudah menjadi remaja. Maka tidak berlebihan, jika Cattron dan Allen mengungkapkan bahwa bermain merupakan wahana yang memungkinkan anak-anak berkembang dengan optimal. Bermain secara langsung akan mempengaruhi seluruh wilayah dan semua aspek perkembangan anak (Rita Kurnia, 2011: 3)

Piaget mengatakan bahwa bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan atau kepuasan bagi diri anak dan konsep dasar permainan yang digagas oleh Montessori adalah bermain bagi anak artinya, anak-anak bermain dengan bersungguh-sungguh. Menurut Montessori, bermain dapat menyenangkan hati anak, meningkatkan keterampilan dan meningkatkan perkembangan anak. Dalam hal ini Piaget dan Montessori menyatakan bahwa bagi anak, permainan adalah sesuatu yang menyenangkan, sukarela, penuh arti dan aktivitas secara spontan. Permainan juga sering dianggap kreatif, menyertakan pemecahan masalah, belajar keterampilan sosial baru, bahasa baru, dan keterampilan fisik baru (Suyadi, 2014: 4)

Permainan adalah gerakan-gerakan yang dilakukan secara khusus sesuai dengan permainan yang mempunyai tujuan dan arah yang beragam sehingga permainan penting bagi kehidupan anak. Bermain merupakan kebutuhan primer bagi anak usia dini karena bermain penting bagi perkembangan anak. Setiap pembelajaran anak usia dini diharapkan menyenangkan dan bermakna (Cendana & Suryana. 2021)

Permainan tradisional merupakan permainan yang diwariskan secara turun temurun yang dipengaruhi oleh latar budaya tertentu. Permainan tradisional dapat berupa ketangkasan, peran dan bermain manipulatif. Permainan tradisional tidak hanya melatih kemampuan fisik dan motorik anak saja, akan tetapi dapat menjadi sarana dalam menanamkan nilai-nilai kecintaan terhadap budaya Indonesia pada anak. Kegiatan permainan tradisional ini juga membantu anak untuk mengembangkan seluruh aspek perkembangan anak.

Permainan tradisional merupakan wujud permainan serta aktivitas berolahraga yang tumbuh dari kerutinan penduduk tertentu. Lebih lanjut, permainan tradisional kerap dijadikan sebagai tipe permainan yang mempunyai karakteristik khas daerah dari tradisi budaya local (Dwi Handoko, Aditya Gumantan. 2021)

Salah satu jenis permainan yang dapat dijadikan sebagai program latihan keseimbangan pada anak usia dini adalah permainan tradisional egrang batok. Kata egrang memiliki makna yaitu alat yang digunakan untuk bermain egrang-egrangan. Sesuai namanya, permainan ini berasal dari bahan dasar batok kelapa yang dipadukan dengan tali tambang halus. M. Fadillah, (2018: 105-106) mengungkapkan bahwa egrang batok merupakan bentuk alat permainan tradisional yang terbuat dari batok kelapa. Dan alat permainan egrang ini bagi anak usia dini dapat melatih perkembangan keseimbangan anak

Permainan tradisional egrang batok memiliki manfaat untuk mengembangkan dan mengontrol gerakan motorik anak. Selain itu, permainan egrang batok juga akan meningkatkan kekuatan otot tungkai, kaki, abdomen, lengan dan tangan, sehingga dapat melatih keseimbangan serta kelenturan



tubuh. Menurut Irwan P. Ratu Bangsawan (2019: 166) manfaat dari permainan tradisional egrang batok yaitu:

- a) Melestarikan budaya olahraga tradisional bangsa.
- b) Dapat mengembangkan berbagai macam fungsi tubuh
- c) Meningkatkan sikap sportivitas antar pemain dan teman
- d) Dapat menjalin hubungan persahabatan dan kerjasama yang baik
- e) Mengembangkan kemampuan pengguna strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas suatu permainan.

Berdasarkan hal tersebut, terdapat beberapa manfaat dari kegiatan bermain egrang batok untuk perkembangan anak. Diantaranya keseimbangan atau motorik akan terlatih, sosial emosionalnya akan berkembang, dan anak akan merasa senang. Disamping itu, anak juga akan mengenal permainan tradisional yang ada di Indonesia yang salah satunya adalah permainan egrang batok.

Saat bermain egrang batok, anak harus berjalan diatas batok yang memiliki luas permukaan dengan diameter sekitar kurang lebih 10 cm, sehingga keseimbangan sangat dibutuhkan untuk bermain permainan ini. Semua aspek tersebut (*somatosensorik, visual, vestibular*) akan mengenali dan mulai beradaptasi dengan lingkungan dan perubahan yang terjadi pada tubuh anak. Melalui sistem visual, hal tersebut akan diinformasikan oleh *tractus tectocerebellaris* ke *cerebellum*, sehingga *cerebellum* memberikan informasi agar sistem *musculoskeletal* dapat bekerja secara sinergis untuk mempertahankan keseimbangan tubuh.

Adapun langkah-langkah dalam permainan egrang batok:

- a) kaki diletakkan di atas masing- masing batok kelapa
- b) kemudian kaki satu diangkat, sementara kaki lainnya tetap bertumpu pada batok lain di tanah seperti layaknya berjalan
- c) Kedua tangan menarik erat tali agar batok dapat menempel kuat pada kedua telapak kaki.
- d) Permainan ini menguji ketangkasan anak dan kecepatan berjalan di atas egrang. Anak yang paling cepat berjalan dengan batok kelapa dan tidak pernah jatuh dianggap sebagai pemenangnya

(Sri Mulyani, 2013: 45)

Keseimbangan

Keseimbangan merupakan integrasi yang kompleks dari sistem somatosensorik (*proprioceptive, vestibular dan visual*) dan motorik (*musculoskeletal, otot, sendi jaringan lunak*) yang keseluruhan kerjanya diatur oleh otak terhadap respon internal dan eksternal tubuh, Keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga postur tubuh manusia agar mampu tegak dan mempertahankan posisinya.

Menurut Alamsyah dkk (2021) keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk menjaga *body mass center* (BMC) dan *center of gravity* (COG) terhadap *based of support* (BOS) atau perubahan bidang tumpu selama tegak dan melakukan aktifitas. Keseimbangan dibagi menjadi 2 jenis, yaitu statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisi dimana *center of gravity* (COG) dalam keadaan diam, tidak bergerak. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dimana *center of gravity* (COG) selalu berubah dan bergerak.

Sejalan dengan hal tersebut, Ashandi & Astuti (2021) mengungkapkan keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap, posisi badan ketika tubuh dalam keadaan diam. keseimbangan dinamis merupakan suatu kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi badan ketika tubuh dalam keadaan bergerak. Artinya keseimbangan statis adalah keseimbangan tubuh dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamik adalah keseimbangan tubuh dalam posisi bergerak.

Berikut ciri-ciri anak yang sudah cukup dalam mempertahankan keseimbangannya : (a) anak dapat berdiri dengan stabil ketika dalam keadaan diam dengan egrang batok, (b) anak bisa menjaga keseimbangannya saat berjalan dengan egrang batok.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi experiment*, dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Pada penelitian ini akan dilakukan pretest terlebih dahulu untuk



melihat sejauh mana tingkat keseimbangan anak kelompok A sebelum diberi perlakuan menggunakan permainan tradisional egrang dengan desain yang dapat digambarkan sebagai berikut :

R	O ₁	X	O ₃
R	O ₂		O ₄

Gambar 1. *Pretest-Posttest Control Group Design*

Keterangan :

O₁ = nilai pretest kelas eksperimen

O₂ = nilai pretest kelas kontrol

X = perlakuan dengan metode permainan adaptasi congklak

O₃ = nilai posttest kelas eksperimen

O₄ = nilai posttest kelas kontrol

(Sugioyono, 2015)

Penelitian ini dilaksanakan di RA Hidayatul Ihsan NW Tebaban Lombok Timur Nusa Tenggara Barat dengan jadwal pelaksanaan penelitian selama 1 tahun. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Metode *Purposive Sampling* yaitu sampel dipilih dari populasi berdasarkan pertimbangan kriteria inklusi, eklusi dan *drop out*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelompok A RA Hidayatul Ihsan NW Tebaban dan sampel dalam penelitian ini menggunakan siswa kelompok A1 dan A2.

Hasil Dan Pembahasan

a. Hasil

1. Uji Pengaruh sebelum dan sesudah perlakuan terhadap keseimbangan pada kelompok perlakuan.

Tabel 1. uji pengaruh kelompok perlakuan

	p-value
Stork stand test pre dan post	,000

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa uji pengaruh terhadap keseimbangan dengan stork stand test sebelum dan sesudah perlakuan diperoleh p-value 0,000 dimana $p < 0,05$ maka H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan tradisional egrang terhadap keseimbangan anak usia dini pada kelompok perlakuan.

2. Uji Pengaruh Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tabel 2. uji pengaruh kelompok Kontrol

	p-value
Stork stand test pre dan post	,000

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa uji pengaruh terhadap keseimbangan dengan stork stand test sebelum dan sesudah perlakuan diperoleh p-value 0,000 dimana $p < 0,05$ maka H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan tradisional egrang terhadap keseimbangan anak usia dini pada kelompok Kontrol.

3. Uji Beda Pengaruh Kelompok Perlakuan Permainan Tradisional Egrang Tempurung Kelapa dan Kelompok Kontrol

Tabel 3. Pengaruh kedua Kelompok dengan Permainan Tradisional Egrang Tempurung kelapa

	p- value	Kesimpulan
Stork stand test	,000	Ha diterima

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa uji beda pengaruh terhadap selisih keseimbangan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang diperoleh p-value 0,000 dimana $p < 0,050$ maka H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada beda pengaruh antara kelompok perlakuan yang diberikan latihan permainan tradisional egrang pa dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan terhadap peningkatan keseimbangan.

Pembahasan

Dari beberapa data yang telah dipaparkan, maka pada dasarnya permainan tradisional egrang batok adalah sebuah latihan yang memanfaatkan sifat estetis dan propiseptif dari otot untuk menghasilkan kekuatan yang maksimal yaitu dengan merangsang mechanoreseptors untuk peningkatan muscle recruitment dalam waktu yang singkat. Kemudian system saraf ini mempengaruhi kontraksi otot yang dipertahankan oleh otot itu sendiri dan kesadaran kinestetik. Stimulus pada reseptor ini dapat mengakibatkan terjadinya fasilitasi, inhibisi, dan modulasi pada aktifitas otot agonis dan antagonis, dan hal inilah yang dapat meningkatkan neuromuskuler dan kekuatan fungsional (Clark & Luccet, 2010).

Sesuai dengan paparan diatas, hal ini membuktikan bahwa kelompok yang melakukan egrang batok mampu meningkatkan keseimbangan statis maupun keseimbangan dinamis. Sedangkan untuk kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan memiliki rata-rata peningkatan yang sedikit dikarenakan tidak adanya peningkatan pada *intramuskuler*

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa ada pengaruh permainan tradisional egrang batok kelapa terhadap keseimbangan statis dan dinamis pada kelompok anak yang diberi perlakuan. Selanjutnya terdapat juga peningkatan keseimbangan statis dan dinamis pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan sehingga yang menyebabkan adanya beda pengaruh yang signifikan pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap keseimbangan statis dan dinamis anak

Referensi

- Clarck, M. & Luccet, C.S. 2010. NASM's Performance Training Journal Vol.6 No. 5 : 16-20
- Rahmawati, W. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Terhadap Keseimbangan. JURNAL PIKes Vol 1 (1), Agustus 2020, 22 - 27.
- Maryanti, E., Egok, A. S., & Febriandi, R. (2021). Pengembangan Media Board Games Berbasis Permainan Tradisional Egrang Batok untuk Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Basicedu, 5(5), 4212-4226.
- Rita Kurnia. (2011). Bermain dan Permainan Anak Usia Dini. Pekanbaru: Cendekia Insani.
- Utami, K. P. (2021). PERMAINAN TRADISIONAL EGRANG TEMPURUNG. Jurnal Sport Science, 7-11.
- Suyadi. (2014). Teori Pembelajaran Anak Usia Dini dalam Kajian Neurosains. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Cendana, H., & Suryana, D. (2021). Pengembangan Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kemampuan Bahasa Anak Usia Dini. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(2), 771-778.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. Journal Of Physical Education, 2 (1), 1-7.



- M. Fadillah. (2018). Bermain dan Permainan Anak Usia Dini. Jakarta: Prenadamedia Group
- Irwan P. Ratu Bangsawan. (2019). Direktori Permainan Tradisional. Sumatra Selatan: Dinas Pendidikan, Pemuda, Olahraga, dan Pariwisata
- Sri Mulyani. (2013). Permainan Tradisional Anak Indonesia. Yogyakarta :Langensari Publishing
- Alamsyah, W. N. C., Sukanti, E. R., & Kurniawan, F. (2021). Pengembangan rocking bike untuk mengoptimalkan keseimbangan tubuh pada anak usia dini. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 17(2), 130-141.
- Ashandi, D. A., & Astuti, W. (2021). ANALISIS KEGIATAN STIMULASI KESEIMBANGAN TUBUH ANAK USIA 3-4 TAHUN DI RW 02 KELURAHAN LESANPURO MALANG. JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini), 2(1), 9-18.
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian pendidikan: pendekatak kuantitatif, kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta