Journal of Creative Student Research
Vol. 2, No. 5 Oktober 2024
e-ISSN: 2963-4776; p-ISSN:2963-5942, Hal 106-113
DOI: https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v2i5.4312
Available online at: https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr

Implementasi Permainan Tradisional Batok Kelapa Untuk Meningkatkan Kemampuan Koordinasi Gerak dan Keseimbangan Tubuh

Nanda Agil Bagus Wicaksono[1*], Anung Priambodo[2], Marsudianto Marsudianto[3]
[1-3]Progam Studi Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya,Indonesia
nandaagilbw@gmail.com[1*], anungpriambodo@unesa.ac.id[2]
antokdian100@gmail.com[3]

Alamat Jl Lidah Wetan, Surabaya (60231)
Korespondensi penulis: nandaagilbw@gmail.com*

Abstract.*This research aims to improve the movement coordination and body balance abilities of class 1C students at SDN Pakis 1 Surabaya through the implementation of the traditional coconut shell game. This Classroom Action Research (PTK) was carried out in two cycles, each consisting of planning, action implementation, observation, and reflection stages. The results showed a significant improvement in students' motor skills. At pre-cycle, only 25% of students achieved the expected skills. After implementing the coconut shell game, the percentage of students who completed it increased to 42.86% in the first cycle and 82.14% in the second cycle. This increase indicates that the traditional coconut shell game is an effective method in developing students' movement coordination and body balance skills and providing a fun and active learning experience.*

Keywords*: Educational Games, Gross Motor Skills, Physical Activity*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh siswa kelas 1C SDN Pakis 1 Surabaya melalui implementasi permainan tradisional bathok kelapa. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan motorik siswa. Pada pra-siklus, hanya 25% siswa yang mencapai keterampilan yang diharapkan. Setelah penerapan permainan bathok kelapa, persentase siswa yang tuntas meningkat menjadi 42,86% pada siklus pertama dan 82,14% pada siklus kedua. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa permainan tradisional bathok kelapa merupakan metode efektif dalam mengembangkan keterampilan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh siswa, serta memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan aktif.

Kata kunci: Permainan Edukatif, Motorik Kasar, Aktivitas Fisik

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan motorik adalah proses dinamis yang melibatkan perubahan dan peningkatan kemampuan gerak dari masa anak-anak hingga dewasa (Sengkey, 2023). Pada usia sekolah dasar, perkembangan motorik merupakan aspek krusial dalam proses pertumbuhan anak, yang berperan penting dalam mempersiapkan mereka menghadapi tantangan kehidupan saat ini dan di masa depan (Widiana et al., 2022). Perkembangan motorik meliputi berbagai keterampilan yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari, seperti bermain, berjalan, dan berlari di lingkungan sekolah maupun di rumah (Zahari et al., 2022). Menurut Sudaryati et al (2024) kemampuan motorik berpengaruh signifikan terhadap perkembangan kognitif, pemecahan masalah dan berkembang lebih baik dalam aspek sosial

Received Agustus 02, 2024; Revised Agustus 16, 2024; Accepted September 21, 2024; Online Available September 23, 2024

emosional anak. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus pada pengembangan keterampilan motorik dasar anak-anak (Salanindah et al., 2022).

Koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh merupakan dua elemen utama motoik dasar yang perlu dikembangkan secara optimal, karena keduanya berperan penting dalam mendukung perkembangan keseluruhan anak (Afandi, 2019; Khadijah & Amelia, 2020). Koordinasi gerak adalah kemampuan untuk mengatur dan menyelaraskan gerakan berbagai bagian tubuh secara bersamaan dan efisien (Yuliantika, 2022). Hal ini memungkinkan anak untuk menggerakkan tangan, kaki, dan bagian tubuh lainnya secara sinkron (Juliyanti et al., 2023). Keseimbangan adalah keterampilan untuk mempertahankan posisi tubuh yang stabil baik saat bergerak maupun dalam keadaan diam (Zahari et al., 2022). Penguasaan kedua keterampilan ini tidak hanya membantu anak dalam aktivitas fisik, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan motorik yang lebih kompleks (Kiram, 2019). Anak-anak yang memiliki koordinasi dan keseimbangan yang baik cenderung lebih efektif dalam pemecahan masalah, memiliki kontrol emosi yang lebih baik, dan dapat berinteraksi sosial (Widiana et al., 2022). Keterampilan ini juga mendukung aktivitas sehari-hari dengan lebih efisien dan mengurangi risiko cedera (Wawan et al., 2024).

Namun, rendahnya tingkat aktivitas fisik menjadi isu global yang signifikan (Fitri & Imansari, 2020). Perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup modern telah mengakibatkan penurunan aktivitas fisik di kalangan anak-anak, dengan banyak yang lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar untuk bermain game online, mengarah pada gaya hidup sedentari (Nissa et al., 2021). Penurunan aktivitas fisik ini berdampak negatif pada kesehatan dan perkembangan motorik anak, termasuk penurunan kemampuan koordinasi dan keseimbangan (Sani, 2017). Selain memengaruhi kesehatan fisik, kurangnya aktivitas fisik juga mengurangi kesempatan anak-anak untuk mengasah keterampilan motorik mereka secara optimal, yang sangat penting selama masa pertumbuhan (Sulistiyana et al., 2022). Kurangnya aktivitas fisik dan keterampilan motorik yang lemah dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, sehingga anak lebih mudah jatuh sakit (Ningsih & Suryana, 2024). Untuk mengatasi hal ini, permainan yang menyenangkan dan dapat memperkuat otot-otot kasar anak-anak sangat dianjurkan (Alaska & Hakim, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Noviarti & Ismet (2021) menunjukkan bahwa meningkatkan aktivitas motorik dapat dilakukan melalui permainan tradisional yang melibatkan gerakan fisik aktif.

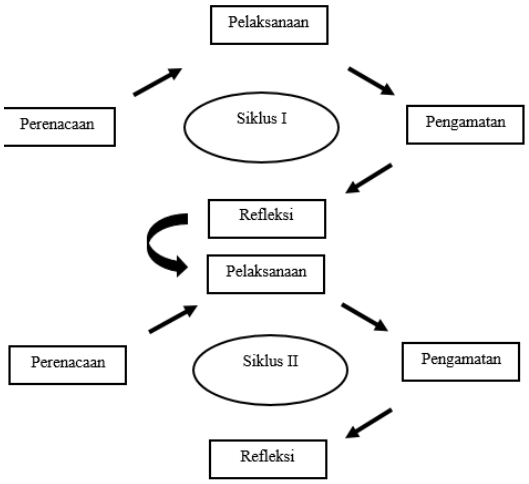
Permainan tradisional merupakan bagian penting dari warisan budaya yang kaya akan nilai-nilai edukatif dan manfaat fisik fisik (Maryati & Nurlaela, 2021). Salah satu permainan tradisional yang menawarkan aktivitas fisik yang kaya adalah egrang bathok kelapa (Rofi'ah

& Rohman, 2023). Permainan tradisional egrang bathok kelapa dapat meningkatkan keseimbangan fisik pada anak usia 4 hingga 7 tahun (Devi, 2020). Selain itu, Hasan et al (2021) menunjukkan bahwa permainan ini juga dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik. Aktivitas ini melibatkan koordinasi antara tangan dan kaki serta kemampuan menjaga keseimbangan tubuh, yang semuanya penting untuk perkembangan motorik kasar anak.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti memiliki asumsi yaitu pembelajaran melalui permainan tradisional bathok kelapa untuk meningkatkan kemampuan koordinasi gerak dan keseimbangan siswa akan membantu peserta didik dalam meningkatkan motorik dan perkembangan fisiknya khususnya kemampuan koordinasi gerak dan keseimbangan siswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan secara bertahap dalam beberapa siklus hingga mencapai hasil yang diinginkan. Penelitian ini bersifat reflektif dan kolaboratif (Adi et al., 2022). Prosedur pelaksanaan penelitian ini, setiap siklus terdiri dari beberapa tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Pakis 1 Surabaya. Subjek penelitian terdiri dari 28 siswa kelas 1C yang terdiri 15 laki-laki dan 13 perempuan. Pemilihan subjek dilakukan setelah peneliti melakukan observasi awal, yang menunjukkan bahwa siswa kelas 1C masih mengalami kesulitan dalam hal koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh selama pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Observasi awal ini menyoroti perlunya intervensi untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa.



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Siklus pertama bertujuan untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dari modifikasi yang diterapkan. Siklus kedua dilakukan berdasarkan temuan dari siklus pertama, dengan tujuan memperbaiki dan menyesuaikan modifikasi yang telah diterapkan. Pada tahap perencanaan, dilakukan identifikasi masalah dan pemilihan alternatif strategi pembelajaran yaitu menggunakan permainan tradisional bathok kelapa, serta penyusunan modul ajar untuk digunakan dalam proses pembelajaran. Pelaksanaan tindakan dilakukan sesuai dengan modul ajar dan prinsip-prinsip yang telah ditetapkan. Proses observasi dilakukan secara langsung selama pembelajaran, mengikuti instrumen yang telah dirancang. Pada tahap refleksi, data yang diperoleh dari pelaksanaan dan observasi diolah untuk mengevaluasi hasil.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan dokumentasi yang fokus pada koordinasi gerak dan keseimbangan siswa. Observasi dilakukan melalui lembar observasi yang dirancang untuk mengidentifikasi perkembangan siswa, sedangkan dokumentasi digunakan untuk mencatat aktivitas yang berhubungan dengan peningkatan koordinasi gerak dan keseimbangan. Analisis data dilakukan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif untuk mengetahui peningkatan yang terjadi dalam keterampilan motorik siswa, terutama dalam hal koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh mereka dari satu siklus ke siklus berikutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perkembangan yang signifikan dalam kemampuan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh siswa kelas 1C SDN Pakis 1 Surabaya setelah diterapkannya permainan tradisional bathok kelapa. Pada tahap pra-siklus, observasi awal mengindikasikan bahwa dari 28 siswa, hanya 7 siswa (25%) yang mencapai tingkat keterampilan koordinasi gerak dan keseimbangan yang diharapkan. Sebaliknya, 21 siswa (75%) masih belum mencapai standar yang ditetapkan. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kesulitan dalam menguasai keterampilan motorik dasar, seperti koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh. Keterampilan ini penting karena tidak hanya mendukung aktivitas fisik sehari-hari, tetapi juga mempengaruhi perkembangan kognitif dan sosial-emosional siswa. Rendahnya hasil pra-siklus ini memperkuat asumsi bahwa diperlukan intervensi pembelajaran yang lebih efektif, salah satunya melalui permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik aktif.

Pada siklus pertama, setelah diterapkannya permainan tradisional bathok kelapa sebagai bagian dari strategi pembelajaran, terdapat peningkatan hasil meskipun belum

signifikan. Sebanyak 12 siswa (42,86%) dinyatakan tuntas dalam mencapai indikator keterampilan koordinasi gerak dan keseimbangan, sementara 16 siswa (57,14%) masih belum mencapai tingkat yang diharapkan. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penggunaan permainan tradisional mulai memberikan dampak positif terhadap kemampuan motorik siswa. Namun, hasil ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memerlukan waktu dan bimbingan lebih lanjut untuk menguasai keterampilan tersebut secara optimal. Faktor-faktor seperti pemahaman siswa terhadap instruksi, keterlibatan aktif dalam permainan, serta konsistensi dalam praktik motorik dapat menjadi alasan mengapa hasil siklus pertama belum optimal.

Pada siklus kedua, terjadi peningkatan yang sangat signifikan dalam pencapaian keterampilan motorik siswa. Sebanyak 23 siswa (82,14%) berhasil mencapai tingkat keterampilan yang diharapkan, sedangkan hanya 5 siswa (17,86%) yang masih belum tuntas. Hasil ini menunjukkan bahwa perbaikan dan penyesuaian yang dilakukan berdasarkan refleksi dari siklus pertama berhasil meningkatkan efektivitas pembelajaran. Pada siklus kedua, penggunaan permainan tradisional bathok kelapa tidak hanya menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan koordinasi gerak dan keseimbangan, tetapi juga meningkatkan motivasi siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Permainan ini memungkinkan siswa untuk berlatih keterampilan motorik secara menyenangkan dan alami, sehingga keterampilan motorik kasar mereka berkembang lebih cepat dan optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional bathok kelapa sebagai strategi pembelajaran berhasil meningkatkan kemampuan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh siswa secara signifikan. Dari hasil pra-siklus, siklus pertama, hingga siklus kedua, terjadi peningkatan yang konsisten dalam jumlah siswa yang tuntas dalam mencapai keterampilan motorik dasar yang diharapkan. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan tradisional dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan motorik mereka, terutama pada anak-anak di usia sekolah dasar yang sedang berada pada fase perkembangan motorik yang penting.

Tabel 1. Data Hasil Belajar

No	Pelaksanaan	Tidak Tuntas		Tuntas	
		Jumlah Peserta Didik	Presentase	Jumlah Peserta Didik	Presentase
1.	Pra Siklus	21	75%	7	25%
2.	Siklus I	16	57,14%	12	42,86%
3.	Siklus II	5	17,86%	23	82,14%

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi permainan tradisional bathok kelapa secara signifikan meningkatkan kemampuan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh siswa kelas 1C SDN Pakis 1 Surabaya. Dari tahap pra-siklus hingga siklus kedua, terjadi peningkatan yang konsisten dalam jumlah siswa yang mencapai tingkat keterampilan motorik yang diharapkan, dari 25% pada pra-siklus menjadi 82,14% pada siklus kedua. Peningkatan ini menunjukkan bahwa permainan tradisional bathok kelapa merupakan metode pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar siswa, terutama dalam hal koordinasi gerak dan keseimbangan, sekaligus memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan aktif bagi siswa.

5. DAFTAR REFERENSI

Adi, I. N. A. N., Pramita, I., & Vitalistyawati, L. P. A. (2022). Pengaruh permainan tradisional engklek terhadap keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis pada anak-anak usia 6-12 tahun di lingkungan Padang Keling Kelurahan Banyuning Buleleng Bali. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 8(1), 56–63. https://doi.org/10.5281/zenodo.5813938

Afandi, A. (2019). Buku ajar pendidikan dan perkembangan motorik. Uwais Inspirasi Indonesia.

Alaska, A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis olahraga tradisional lompat tali dan engklek sebagai peningkat kebugaran tubuh di era new normal (Studi literatur). Jurnal Kesehatan Olahraga, 9(03).

Devi, M. S. (2020). Penggunaan permainan tradisional egrang batok kelapa dalam perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Fitri, R., & Imansari, M. L. (2020). Permainan karpet engkle: Aktivitas motorik untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia dini. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(2), 1186–1198.

Hasan, M. N., Husnah, R., & Parastuti, S. A. (2021). Pemanfaatan egrang batok kelapa untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik anak dan menumbuhkan minat terhadap permainan tradisional. Awwaliyah: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, 4(2), 155–161.

Juliyanti, J., Tohir, A., Anggraini, H., & Qomario, Q. (2023). Pengaruh permainan tradisional egrang batok kelapa terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini di kelompok B TK Padma Mandiri Bandar Lampung tahun ajaran 2022/2023. Journal of Dehasen Educational Review, 4(3), 187–192. https://doi.org/10.33258/joder.v4i3.4073

Khadijah, M. A., & Amelia, N. (2020). Perkembangan fisik motorik anak usia dini: Teori dan praktik. Prenada Media.

Maryati, S., & Nurlaela, W. (2021). Permainan tradisional sebagai sarana mengembangkan kemampuan fisik motorik anak usia dini. PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 4(02), 49–61.

Ningsih, S. S., & Suryana, D. (2024). Pengaruh permainan tradisional egrang batok kelapa terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Kartika 1-63 Padan. Jurnal Pendidikan Tambusai, 8(1), 15845–15856.

Nissa, F. A. K., Septiani Mustar, Y., Anita Kumaat, N., Himawan Susanto, I., Hariyanto, A., Negeri Surabaya, U., & Kesehatan dan Rekreasi, P. (2021). Aktivitas fisik dan screen time remaja di Kota Surabaya pada masa pandemi COVID-19. Sporta Saintika, 6(2), 200–214. https://doi.org/10.24036/sporta.v6i2.192

Noviarti, A., & Ismet, S. (2021). Analisis pengembangan motorik kasar anak usia dini dalam permainan tradisional engklek. Tunas Cendekia: Jurnal Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 4(1), 222–230.

Rofi'ah, D., & Rohman, T. (2023). Pengembangan motorik kasar anak melalui permainan egrang batok. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 9(14), 240–255. https://doi.org/10.5281/zenodo.8173395

Salanindah, R., Amelia, M., Muslihin, H. Y., & Sianturi, R. (2022). Pengaruh permainan tradisional egrang batok untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia 3-4 tahun. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4, 1349–1358.

Sani, I. (2017). Upaya meningkatkan keseimbangan tubuh anak dengan menerapkan berbagai inovasi pembelajaran secara variatif sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar anak yang lebih baik. Jurnal Keseimbangan Tubuh Melalui Permainan Kelereng Sendok pada Anak TK, 169–185.

Sengkey, A. R. J. (2023). Perkembangan motorik. Indramayu, Jawa Barat: CV. Adanu Abimata.

Sudaryanti, S., Prayitno, P., Arifiyanti, N., & Maharani, O. (2024). Pengembangan kemampuan motorik dan sosial emosional anak usia dini menggunakan permainan tradisional. Jurnal Pendidikan Anak, 13(1), 114–125. https://doi.org/10.21831/jpa.v13i1.387

Sulistiyana, R., Rachmayanie, R., & Alamarani, N. A. (2022). Bimbingan kelompok dengan permainan egrang batok kelapa meningkatkan karakter kerja keras generasi Z. Indonesian Journal Guidance and Counseling: Theory and Application, 11(2), 51–61. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk

Wawan, W., Siantoro, G., & Khamidi, A. (2024). Kemampuan keseimbangan dan koordinasi pada siswa kelas 3 dan 4 sekolah dasar. Jambura Health and Sport Journal, 6(2), 133–145.

Widiana, W., Rudsiyani, I., & Kusumawardani, R. (2022). Penggunaan gawai terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha, 10(3), 440–448. https://doi.org/10.23887/paud.v10i3.51352

Yuliantika, D. (2022). Implementasi praktikum ilmu pengetahuan alam dalam penguatan kualitas psikomotorik siswa. SEARCH: Science Education Research Journal, 1(1), 12–22.

Zahari, Q. F., Prashanti, N. A. S., Salsabella, S., Jumiatmoko, J., Hafidah, R., & Nurjannah, N. E. (2022). Kemampuan fisik motorik anak usia dini dengan masalah obesitas. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(4), 2844–2851. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1570