

# JURNAL ILMIAH

# Bina EDUKASI

**Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Pengajaran**

*Nilai Pendidikan dalam Kesenian Rengkong di Cianjur Jawa Barat :  
Kajian Etnopedagogi*

*D. Nurfajrin Ningsih dan Febry Marindra Cysbya Erdlanda*

*Nilai Pendidikan Berkarakter dalam Novel Hafalan Sholat Delisa Karya  
Tere Liye: Kajian Sosiologi Sastra*

*Eka Wanispa dan Enny Hidajati*

*Analisis Butir Soal Ulangan Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa  
Indonesia Kelas XI*

*Mega Agustiana, Hastari Mayrita, dan Andina Muchti*

*Strategi Permainan Tradisional Terhadap Gerak Lokomotor Anak  
Tunagrahita*

*Tri Agustin dan Ayu Puspita Indah Sari*

*Membangun Karakter Melalui Pembelajaran Sastra: Problematika  
Pembinaan Karakter*

*Yeni Ernawati*

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Darma**



# Jurnal Ilmiah *Bina* EDUKASI

Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Pengajaran

## DAFTAR ISI

***Nilai Pendidikan dalam Kesenian Rengkong di Cianjur Jawa Barat :  
Kajian Etnopedagogi***

*D. Nurfajrin Ningsih dan Febry Marindra Cysbya Erdlanda*

55 - 64

***Nilai Pendidikan Berkarakter dalam Novel Hafalan Sholat Delisa  
Karya Tere Liye: Kajian Sosiologi Sastra***

*Eka Wanispa dan Enny Hidajati*

65- 78

***Analisis Butir Soal Ulangan Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa  
Indonesia Kelas XI***

*Mega Agustiana , Hastari Mayrita, dan Andina Muchti*

79 – 94

***Strategi Permainan Tradisional Terhadap Gerak Lokomotor Anak  
Tunagrahita***

*Tri Agustin dan Ayu Puspita Indah Sari*

95 – 104

***Membangun Karakter Melalui Pembelajaran Sastra: Problematika  
Pembinaan Karakter***

*Yeni Ernawati*

105 – 116

# STRATEGI PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP GERAK LOKOMOTOR ANAK TUNAGRAHITA

Tri Agustin<sup>1</sup>, Ayu Puspita Indah Sari<sup>2</sup>  
Universitas Bina Darma  
Jalan Jenderal Ahmad Yani No. 03 Palembang  
Sur-el: [triagustin@binadarma.ac.id](mailto:triagustin@binadarma.ac.id)

---

**Abstrak** : Bermain merupakan cara seseorang untuk membebaskan diri dari berbagai tekanan yang kompleks dan merugikan. Melalui kegiatan bermain perasaan menjadi lega, bebas, dan berarti. Mengingat urgensinya bermain bagi anak tunagrahita, dewasa ini aktivitas bermain dikembangkan menjadi *play therapy*. Dalam pendidikan jasmani adaptif salah satu aktifitas yang cocok dengan jenis kecacatan tunagrahita adalah melalui permainan tradisional. Dalam hal ini diharapkan mampu meningkatkan gerak dasar lokomotor anak tunagrahita ringan. Tujuannya adalah penelitian ini adalah untuk memperkenalkan beberapa macam permainan tradisional yang dapat dijadikan terapi untuk meningkatkan kemampuan gerak pada anak tunagrahita. Dan permainan yang dapat memicu peningkatan kemampuan gerak lokomotor pada anak tunagrahita adalah permainan engklek dan lompat tali.

**Kata Kunci** : Permainan Tradisional, Gerak Dasar Locomotor, Tunagrahita ringan

---

## 1. PENDAHULUAN

Dunia anak adalah dunia bermain. Bagi anak-anak kegiatan bermain selalu menyenangkan. Melalui kegiatan bermain ini, anak bisa mencapai perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. Perkembangan secara fisik dapat dilihat saat bermain. Perkembangan intelektual bisa dilihat dari kemampuannya menggunakan atau memanfaatkan lingkungannya. Perkembangan emosi dapat dilihat ketika anak merasa senang, tidak senang, marah, menang dan kalah. Perkembangan sosial bisa dilihat dari hubungannya dengan teman sebaya, menolong dan memperhatikan kepentingan orang lain.

Melalui pengalamannya bermain ini, anak sebenarnya sedang belajar meningkatkan keterampilannya yang akan digunakannya kelak untuk mempertahankan hidupnya.

Melalui permainan ini sebenarnya mereka sedang menciptakan pengalaman, yang tidak perlu harus merepotkan dengan melarangnya untuk tidak bermain ini atau bermain itu. Biarkan mereka melakukan aktivitas sendiri yang menyenangkan itu tanpa harus terganggu oleh batasan-batasan yang kita ciptakan. Bila ini terjadi, anak akan mempunyai sifat penakut dan bersikap ragu-ragu.

Sementara itu perkembangan teknologi yang semakin lama bertambah canggih, banyak orang yang dimanjakan oleh teknologi modern seperti televisi, handphone, playstation dan smartphone. Kesan dari perkembangan teknologi modern tidak selamanya berdampak positif bagi dunia anak-anak. Fenomena yang terjadi akhir-akhir ini, banyak permainan digital yang berdampak negatif pada anak (Herani, 2013). Hal tersebut akan menyebabkan aktivitas anak akan semakin berkurang karena

anak-anak sibuk dengan gadget, sehingga menimbulkan perkembangan motorik kasar menjadi terlambat (Herani, 2013).

Perkembangan zaman yang diikuti dengan perkembangan teknologi perlahan-lahan menggeser keberadaan permainan tradisional. Jarang sekali kita melihat anak-anak jaman sekarang memainkan permainan tradisional seperti petak umpet, egrang, congklak, lompat tali, gatrik, engklek, pesawat-pesawatan, layang-layang dan kelereng. Permainan tradisional merupakan kekayaan budaya lokal yang seharusnya dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani justru tergeser dengan munculnya berbagai permainan yang dapat diunduh secara online di komputer atau gadget.

Pada umumnya, permainan tradisional memiliki ciri kedaerahan asli sesuai dengan tradisi budaya setempat. Oleh karena itu, dalam pelaksanaannya, unsur-unsur permainan rakyat dan permainan anak sering dimasukkan dalam permainan tradisional. Dimungkinkan juga untuk memasukkan kegiatan yang mengandung unsur seni seperti yang biasa kita sebut dengan seni tradisional. Salah satu permainan tradisional yang berfungsi untuk meningkatkan aktifitas fisik meloncat adalah permainan tradisional engklek (Rahmawati, 2009). Permainan tradisional engklek akan melatih mental, keseimbangan fisik dan bermanfaat untuk perkembangan motorik kasar anak usia dini (Abdullah, 2013).

Permainan tradisional ini sesungguhnya memiliki manfaat yang baik bagi perkembangan anak, baik secara fisik maupun mental. Kita dapat mengembangkan kecerdasan

intelektual anak dengan menggunakan permainan congklak atau dakon. Permainan ini dapat melatih otak kiri anak dan melatih anak dalam penggunaan strategi untuk mengumpulkan biji lebih banyak daripada lawannya. Kecerdasan secara mental atau emosional dapat dikembangkan dengan bermain layang-layang karena permainan ini membutuhkan kesabaran dari pemainnya sehingga pemain dapat mencari arah angin yang tepat untuk menerbangkan layang-layang. Selain itu, kreatifitas anak juga dapat dikembangkan melalui permainan pesawat-pesawatan yang berasal dari kertas bekas atau kertas lipat. Kemampuan bersosialisasi pun dapat ditingkatkan melalui permainan lompat tali, kelereng, dan petak umpet. Selain itu, permainan tradisional seperti egrang juga mampu untuk melatih perkembangan motorik anak. Hal tersebut dikarenakan anak harus meloncat dengan satu kaki dan anak berusaha untuk menyeimbangkan tubuhnya. Loncatan tersebut baik bagi metabolisme anak.

Tunagrahita adalah seseorang yang memiliki kapasitas intelektual (IQ) di bawah 70 yang disertai ketidak mampuan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sehingga memiliki berbagai masalah sosial, untuk itu diperlukan layanan khusus dan perlakuan pendidikan khusus. Tunagrahita dapat dilihat dari berbagai disiplin ilmu sehingga terdapat beberapa istilah klasifikasi dan karakteristiknya.

Secara umum anak tunagrahita diklasifikasikan menjadi :

- a. Tunagrahita ringan; dengan tingkat kecerdasan (IQ) mereka berkisar 50-70, dalam penyesuaian sosial maupun bergaul,

- mampu menyesuaikan diri pada lingkungan sosial yang lebih luas dan mampu melakukan pekerjaan setingkat semi terampil,
- b. Tunagrahita sedang; dengan tingkat kecerdasan (IQ) mereka berkisar antara 30-50, mampu melakukan ketrampilan mengurus diri sendiri (self-help), mampu melakukan adaptasi sosial di lingkungan terdekat, dan mampu melakukan pekerjaan rutin yang perlu pengawasan atau bekerja ditempat kerja terlindung (sheltered work-shop),
  - c. Tunagrahita berat dan sangat berat, mereka sepanjang hidupnya selalu tergantung pada bantuan dan perawatan orang lain. Ada yang masih mampu dilatih mengurus sendiri dan berkomunikasi secara sederhana dalam batas tertentu, mereka memiliki tingkat kecerdasan (IQ) kurang dari 30.

## 2. METODE

Menurut beberapa pengertian, aktivitas bermain tidak sama dengan aktivitas lainnya seperti belajar, mandi, makan dan tidur. Namun dalam bermain sebenarnya anak sedang belajar. Ciri-ciri yang membedakan itu antara lain :

- a. Aktivitas bermain bisa menimbulkan efek yang menyenangkan dan gembira.
- b. Aktivitas bermain bisa dilakukan secara spontanitas dan suka rela serta tidak ada unsur paksaan.
- c. Dalam bermain ada aturan yang diciptakan oleh pemainnya sendiri dan sifatnya insidental.

- d. Dalam bermain anak bisa termotivasi untuk menyenangi permainan.

Keempat ciri di atas itulah yang membedakan aktivitas bermain dengan aktivitas lainnya. Namun demikian dalam melakukan aktivitas bermain hendaknya harus mengandung unsur-unsur pelajaran. Ini dilakukan agar anak dapat meningkatkan kemampuan ketrampilan, kecerdasan, emosi, dan sosial secara optimal.

Bermain tidak lepas dari gerak sehingga gerak adalah kehidupan dan apabila gerak tersebut berhenti maka kehidupannya pun akan berakhir. Dengan demikian sejalan dengan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, yang dimana dijelaskan dalam Kurikulum Berbasis Kompetensi (2004 : 6) tujuan dari suatu permainan adalah sebagai berikut:

- a. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- b. Mengembangkan kemampuan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
- c. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani. Setiap anak pasti pernah melakukan suatu gerakan. Pada saat lahirpun sudah mulai bergerak. Dalam istilah ilmiah gerakan yang dilakukan tubuh manusia disebut dengan fungsi motorik, M. Hariwijaya (2009:27).

Olahraga tidak lepas dari permainan apalagi olahraga yang diajarkan di sekolah

dasar akan selalu melekat pada permainan itu. Kita lihat contoh ketika anak bermain bola dan memperebutkan bola itu dan pada saat itu juga mereka banyak mengekspresikan gerakan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Maka dari sinilah permainan memberikan kesenangan yang lebih besar pada siswa khususnya pada anak-anak.

Menurut A.M Patty : ( 1991, 1-175) jenis permainan ada enam macam yaitu (1) permainan perkenalan, (2) permainan perorangan, (3) permainan beregu, (4) permainan pada upacara pesta, (5) permainan dalam air, (6) permainan pada pramuka.

Bermain bagi anak bukan hanya sekedar bermain, tetapi bermain merupakan salah satu bagian dari proses pembelajaran. Dalam bermain itu anak bisa menerima banyak rangsangan selain dapat membuat dirinya senang juga dapat menambah pengetahuan anak. Dalam proses belajar, anak-anak mengenalnya melalui permainan karena tidak ada cara yang lebih baik yang dapat merangsang perkembangan kecerdasan otaknya melalui kegiatan melihat, mendengar, meraba, dan merasakan, yang semuanya itu dapat dilakukan melalui kegiatan bermain. Kegiatan ini terus di rangsang agar simpul-simpul saraf pada otak tidak vakum.

Banyak jenis dan ragam permainan yang dapat di lakukan oleh anak-anak. Berikut adalah beberapa prinsip bermain sambil belajar agar anak dapat tumbuh kembang sehat dan cerdas sebagai berikut :

a. Seorang anak kecil senantiasa dalam pertumbuhan dan perubahan,

pertumbuhannya ini di pengaruhi oleh lingkungan.

- b. Pada dasarnya anak kecil senang sekali belajar. Tugas orang dewasa adalah mendorong, memberi kesempatan belajar dan membiarkan anak belajar sendiri.
- c. Masa yang paling penting dalam kehidupan anak di mulai sejak lahir. Yaitu kecerdasan mulai terbentuk.
- d. Anak kecil dapat menyerap hampir semua yang di pelajarnya dari lingkungan. Untuk meningkatkan belajar, lingkungan harus di persiapkan sehingga anak bisa bebas memilih kegiatan belajar.
- e. Anak kecil belajar banyak melalui gerakan-gerakan dan gerakan ini tidak boleh dibatasi kecuali bila membahayakan dirinya.
- f. Kegiatan-kegiatan sensor – motoris memainkan peran penting dalam belajar bagi anak. Semakin banyak kesempatan anak mengirim rangsangan-rangsangan sensoris ke otak semakin berkembang kecerdasannya.

### 3. HASIL

#### a. Permainan Tradisional

Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak suatu daerah tertentu yang sudah menjadi tradisi. Pada waktu sekarang mungkin permainan tradisional itu tidak lagi dimainkan oleh anak-anak. Permainan yang merupakan budidaya manusia pada masa lampau itu, sebenarnya telah menarik anak untuk bersenang-senang dan mempunyai pengaruh yang sangat bermakna pada perkembangan

pribadi anak-anak. Permainan tradisional memiliki nilai positif. Jenis permainan tradisional sangat banyak, hampir semua permainan tradisional berhubungan dengan motorik kasar dan motorik halus. Menurut Husna (2009:33) permainan tradisional di Indonesia dibagi menjadi 4 kategori, yaitu: "1) permainan tradisional di luar rumah, 2) permainan tradisional di dalam rumah, 3) permainan tradisional rakyat 17 Agustus, 4) permainan tradisional pengundian.

Adapun menurut Dilanisa (2011:5) permainan tradisional merupakan permainan daerah yang tiap daerahnya memiliki tata cara dan permainan yang berbeda-beda. Salah satu permainan tradisional yang ada permainan bentengan, kasti, dan gobak sodor.

Pendapat lain menurut Dilanisa (2010:59) menyebutkan bahwa permainan tradisional memiliki sisi positif antara lain :Melahirkan suasana suka cita. Suasana senang, ceria yang dibangun senantiasa melahirkan dan menghasilkan kebersamaan yang menyenangkan.

1. Belajar hidup bersama dan mematuhi aturan aturan main yang sudah dibuat. Apabila ada anak yang tidak mematuhi aturan main, akan mendapatkan sanksi sosial dari sesamanya. Namun bila mau mengakui kesalahannya, teman yang lain pun bersedia menerimanya kembali.
2. Ketrampilan anak senantiasa terasah, anak terkondisi membuat permainan dari berbagai bahan yang telah tersedia di sekitarnya. Dengan demikian, otot atau sensor-motoriknya akan semakin terasah. Di sisi lain, proses kreatifitasnya merupakan

tahap awal untuk mengasah daya cipta dan imajinasi anak memperoleh ruang pertumbuhannya.

3. Interaksi anak dengan lingkungan semakin dekat karena bahan-bahan permainan selalu tidak terlepas dari alam.
4. Memiliki cara pandang dan penghayatan terhadap kehidupan.
5. Anak memperoleh kesempatan berkembang sesuai dengan tahap-tahap pertumbuhan jiwanya.

Menurut Ajun khamdani (2010:99) permainan tradisional memiliki sisi positif bagi pelakunya, antara lain:

1. Suasana suka cita di dalam permainan tradisional. Dalam permainan tersebut biasanya jiwa anak akan terlihat secara utuh. Suasana keceriaan yang dibangun akan melahirkan dan menghasilkan kebersamaan yang menyenangkan sehingga kerukunan antar masyarakat akan tetap terjaga.
2. Kerukunan dapat dibangun secara bersama-sama. Para pelaku belajar mematuhi peraturan yang sudah disepakati bersama, jika salah seorang pelaku tidak mematuhi aturan tersebut maka akan dikenakan sanksi. Pelaku belajar mengakui kesalahannya, sementara teman yang lain berusaha untuk memaafkan temannya tersebut sehingga pelaku dapat mendapatkan pembelajaran dalam hidupnya yaitu sikap saling menerima dan memaafkan.
3. Ketrampilan anak akan semakin terasah karena bahan permainan tradisional berasal dari bahan disekitarnya.
4. Terjalannya interaksi antara anak dengan lingkungan sekitarnya karena pemanfaatan

bahan untuk membuat permainan tradisional tidak terlepas dari alam.

5. Mendekatkan anak dengan alam sehingga anak menyadari bahwa alam tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia.
6. Anak akan memperoleh kesempatan berkembang sesuai pertumbuhan jiwanya melalui permainan tradisional.

Permainan tradisional sudah di kenalkan sejak nenek moyang kita dulu. Permainan ini tidak memerlukan biaya, bahkan sangat mudah di mainkannya. Permainan yang banyak di minati oleh anak-anak ada bermacam-macam. Ada congklak, petak umpet maupun gobak sodor. Permainan-permainan tradisional memiliki nilai positif, misalnya anak menjadi banyak bergerak sehingga terhindar dari masalah obesitas anak. Sosialisasi mereka dengan orang lain akan semakin baik karena dalam permainan dimainkan oleh minimal 2 anak.

Selain itu, dalam permainan berkelompok mereka juga harus menentukan strategi, berkomunikasi dan bekerja sama dengan anggota tim. Kendalanya adalah terbatasnya lapangan di kota-kota besar, sementara banyak permainan yang memerlukan arena yang luas. Kendala besar lainnya adalah karena larangan dari orang tua. Mereka takut anak-anak mereka terluka, kotor atau kulit anak menjadi terbakar karena bermain di lapangan terbuka. Hasilnya, banyak orang tua yang memberikan mainan elektronik yang disukai anak. Padahal permainan ini cenderung membuat anak sulit bersosialisasi sehingga anak menjadi pemalu, penyendiri dan

individualistis. Juga makin banyak anak menjadi obesitas karena kurang bergerak.

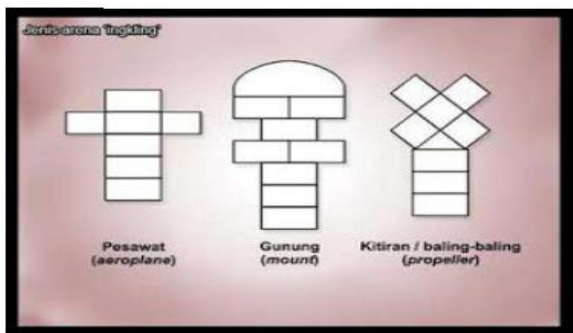
Memberi kebebasan secara seimbang untuk anak bermain bersama teman-temannya dapat memberikan nilai positif. Bermain dapat menjadi sarana belajar dan mengembangkan nilai EQ pada anak. Tetapi, tentu saja harus dalam pengawasan dan memberi batasan waktu yang jelas agar tidak semua waktu digunakan untuk bermain. Dibawah ini dipaparkan beberapa contoh permainan tradisional

#### b. Permainan Tradisional Engklek

Cara Bermain Engklek ini juga tergolong mudah, berikut panduan dalam bermain permainan tradisional engklek ini; 1. Para pemain harus melompat dengan menggunakan satu kaki di setiap kotak-kotak / petak-petak yang telah digambarkan sebelumnya di tanah. 2. Untuk dapat bermain, setiap anak harus mempunyaigacuk yang biasanya berupa pecahan genting / kreweng, keramik lantai, ataupun batu yang datar. 3. Gacuk dilempar ke salah satu petak yang tergambar di tanah, petak dengan gacuk yang sudah berada di atasnya tidak boleh diinjak/ditempati oleh setiap pemain, jadi para pemain harus melompat ke petak berikutnya dengan satu kaki mengelilingi petak-petak yang ada. 4. Pemain tidak diperbolehkan untuk melemparkan gacuk hingga melebihi kotak atau petak yang telah disediakan. Jika ada pemain yang melakukan kesalahan tersebut maka pemain tersebut akan dinyatakan gugur dan diganti dengan pemain selanjutnya. 5. Pemain yang menyelesaikan satu putaran terlebih dahulu melemparkan gacuk dengan cara



membelakangi engkleknya, jika gacuk jatuh tepat pada salah satu petak maka petak tersebut akan menjadi daerah kekuasaan pemain. Kemudian pada petak tersebut, pemilik sawah boleh menginjak petak dengan dua kaki, sedangkan pemain lain tidak boleh menginjak petak tersebut selama permainan. Pemain yang memiliki sawah paling banyak adalah pemenangnya.



Gambar 1 ; Lapangan permainan engklek

Manfaat yang diperoleh dari permainan engklek ini antara lain adalah: (a) Kemampuan fisik menjadi kuat karena dalam permainan engklek di haruskan untuk melompat-lompat. (b) Mengasah kemampuan bersosialisasi dengan orang lain dan mengajarkan kebersamaan. (c) Dapat menaati aturan – aturan permainan yang telah disepakati bersama. Mengembangkan kecerdasan logika. (d) Permainan engklek melatih untuk berhitung dan menentukan langkah-langkah yang harus dilewatinya. (e) Dapat menjadi lebih kreatif. (f) Permainan tradisional biasanya dibuat langsung oleh para pemainnya. (g) Mereka menggunakan barang-barang, benda-benda, atau tumbuhan yang ada di sekitar para pemain. (h) Hal itu mendorong mereka untuk lebih kreatif menciptakan alat-alat permainan.

### c. Permainan Gancang Kaleng

Gancang Kaleng (atau guncang kaleng) adalah sejenis permainan dari Riau, Indonesia. Gancang Kaleng, sebagaimana namanya, memang menggunakan kaleng sebagai penentu permainan dimulai. Kaleng terlebih dulu diisi dengan beberapa butir batu kecil kemudian sisi kaleng yang terbuka ditutup kembali dengan cara dilipat atau dipenyekkan, sehingga kaleng akan berbunyi bilamana ia digoyang atau diguncang. Kaleng yang biasa digunakan adalah kaleng-kaleng yang berbahan logam dengan suara nyaring. Dulu kaleng bekas minuman ringan masih sering digunakan, namun karena kaleng minuman ringan sekarang banyak yang menggunakan bahan aluminium hingga tidak menghasilkan suara cukup nyaring, maka kini anak-anak lebih sering menggunakan kaleng bekas sardin atau kaleng susu seukuran 400 gram.

Alat dan bahan : Kaleng bekas sardin/susu, Beberapa putir kerikil, Palu untuk membuat penyekkan kaleng.

Cara bermain :

Model permainannya sendiri hampir sama persis dengan Petak Umpet. Pemain yang kalah saat Hompimpa atau suit pertama dialah yang akan menjadi kucing atau pencari rekan-rekan lainnya yang bersembunyi disekitar lokasi permainan. Di awal permainan juga biasanya dipilih ketua tikus yang kemampuan lemparannya cukup jauh di antara rekan sepermainan, untuk melemparkan kaleng sejauh mungkin agar pasukan tikus berkesempatan bersembunyi. Kucing berkewajiban mengambil kaleng yang sudah

dilempar dan kemudian meletakkannya pada daerah lingkaran pusat permainan yang biasa dibuat berbentuk lingkaran berdiameter lebih kurang satu depa. Kemudian barulah kucing diperkenankan mencari para tikus.

Sedikit perbedaan terdapat pada gongcang kaleng ini ialah, setiap kucing menemukan satu tikus atau rekannya yang bersembunyi maka mereka (kucing dan tikus) berlarian merebut kaleng untuk kemudian diguncang tiga kali; Bila kucing yang berhasil: ini adalah tanda kepada rekan-rekan tikus lainnya, bahwa seekor tikus telah tertangkap. Dan apabila tikus yang berhasil: maka kaleng ini akan dilempar kembali oleh tikus berkaitan sejauh mungkin, untuk kemudian ia kembali sembunyi lebih aman.

Demikianlah permainan ini terus berulang, hingga mereka lelah. Tanda permainan selesai adalah mengguncang kaleng sebanyak tiga kali dan diulang hingga tujuh atau sepuluh kali dengan keras, agar rekan-rekan tikus yang sembunyi dapat mendengarnya dan kembali ke pusat permainan.

Permainan ini mempunyai manfaat yang begitu penting untuk perkembangan keterampilan gerak dasar. Di antaranya yaitu :

- 1.Mengembangkan keterampilan gerak dasar berlari dan reaksi.
- 2.Mengembangkan keterampilan melempar bagi ketua tikus yang menyelamatkan anak buahnya dengan melemparkan kaleng keluar dari lingkaran.
- 3.Dapat melatih kepekaan terhadap bunyi yang di hasilkan oleh kaleng dan kerikil.

d. Lompat Tali (yeye)

Permainan ini sudah tidak asing lagi tentunya, karena permainan lompat tali ini bisa di temukan hampir di seluh Indonesia meskipun dengan nama yang berbeda-beda. Di beberapa daerah nama lompat tali disebut yeye. Permainan lompat tali ini biasanya identik dengan kaum perempuan. tetapi juga tidak sedikit anak laki-laki yang ikut bermain.



Gambar 2.Permainan Lompat Tali

(Sumber: Anonim, 2016)

Cara Bermain: Permainan lompat tali tergolong sederhana karena hanya melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu. Jika pemain dapat melompati tali-karet tersebut, maka ia akan tetap menjadi pelompat hingga merasa lelah dan berhenti bermain. Namun, apabila gagal sewaktu melompat, pemain tersebut harus menggantikan posisi pemegang tali hingga ada pemain lain yang juga gagal dan menggantikan posisinya.

Ada beberapa ukuran ketinggian tali karet yang harus dilompati, yaitu: (1) tali berada pada batas lutut pemegang tali; (2) tali berada sebatas (di) pinggang (sewaktu melompat pemain tidak boleh mengenai tali

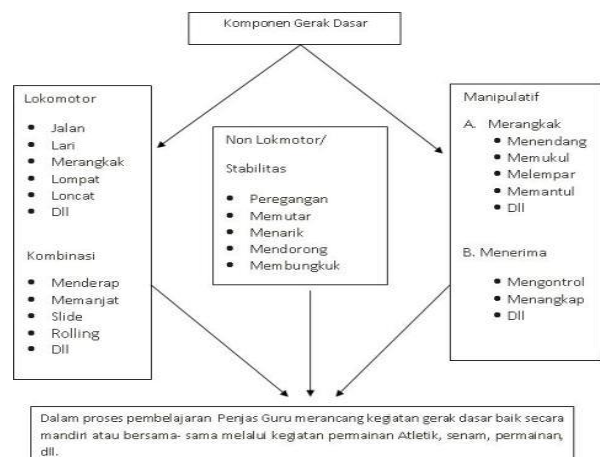
karet sebab jika mengenainya, maka ia akan menggantungkan posisi pemegang tali; (3) posisi tali berada di dada pemegang tali (pada posisi yang dianggap cukup tinggi ini pemain boleh mengenai tali sewaktu melompat, asalkan lompatannya berada di atas tali dan tidak terjat); (4) posisi tali sebatas telinga; (5) posisi tali sebatas kepala; (6) posisi tali satu jengkal dari kepala; (7) posisi tali dua jengkal dari kepala; dan (8) posisi tali seacungan atau hasta pemegang tali. Seperti halnya permainan yang lain permainan yeye ini juga banyak jenisnya.

#### e. Pengertian Ketrampilan Gerak

Ketrampilan gerak adalah suatu kemampuan yang penting di dalam pendidikan jasmani dan kehidupan sehari-hari kita, salah satu program pendidikan jasmani kepada siswa adalah agar siswa terampil dalam beraktivitas fisik. Ketrampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani tidak hanya berjuna menguasai cabang Olahraga tertentu tapi juga untuk melakukan aktivitas dan tugas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Manusia pada kodratnya adalah benda hidup, bukan benda mati. Benda mati dapat bergerak disebabkan apabila ada gaya eksternal yang mempengaruhi benda tersebut. Sedangkan benda hidup dapat bergerak baik karena pengaruh gaya eksternal maupun karena pengaruh gaya internal.

Ketrampilan gerak bagi anak-anak sekolah dasar diartikan sebagai sikap perkembangan dan penghalusan aneka ketrampilan gerak yang tentunya berkaitan dengan permainan olahraga. Ketrampilan gerak ini diupayakan untuk dikembangkan dan

diperhalus agar anak dapat melakukan dengan benar dengan sesuai tenaga dan sesuai dengan keadaan lingkungan. Apabila gerakan ini sudah matang maka dilanjutkan untuk diterapkan pada suatu permainan, aneka olahraga dan aktivitas jasmani yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Komponen Gerakan Ketrampilan Dasar.- (Sukintaka, 2001 : 19)

Ketrampilan dibutuhkan proses pembelajaran yang baik karena ketrampilan perlu dilatih sejak dini. Ada suatu anggapan yang menyebutkan ketrampilan tersebut dapat dikuasai oleh hal kesenangan. Kita lihat para pesepakbola eropa sangat terampil memainkan bola karena didasari oleh bakai dan kesenangan, tidak mungkin tanpa kesenangan para pesepak bola melakukan aksi-aksi memukau dalam mengolah bola dilapangan. Maka dari itu guru pendidikan jasmani hams berupaya memberikan bimbingan kepada anak-anak, supaya para siswa dapat menguasai ketrampilan dasar dengan baik.

Gerak dasar menurut M Furqon H, (2002 – 9) merupakan pola gerak yang inheren yang membentuk dasar-dasar untuk ketrampilan gerak yang kompleks yang meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif. Karakteristik anak berusia 6-8 tahun menurut Annario, Cowell dan Hazelton yang dikutip M Furqon H, (2002: 10-12 ) adalah sebagai berikut ;

#### a. Karakteristik Fisiologis

1. Reaksi lambat, koordinasi gerakannya belum baik, membutuhkan aktifitas yang menggunakan kelompok otot besar, gemar berkelahi, berburu, memanjat dan kejar-kejaran.
2. Selalu aktif, bersemangat dan responsif terhadap suara berirama.
3. Tulang-tulanganya lunak dan mudah berubah bentuk.
4. Jantungnya mudah melemah.
5. Pengendalian penginderaan dan persepsinya sedang berkembang.
6. Koordinasi mata dan tangan berkembang dan penggunaan otot kecil belum baik.
7. Kesehatan umum kritis, mudah sakil dan daya tahannya rendah.
8. Gigi susu mulai bertanggalan dan tumbuh gigi tetap.
9. Selalu aktif walaupun sedang duduk atau berdiri senang berkejar-kejaran, menjelajah dan memanjat.

#### b. Karakteristik Psikologis

1. Pemasarannya mudah beralih, tak tahan lama.

2. Selalu ingin tahu, suka bertanya, ingin menemukan sesuatu dan menyelidiki alam sekitarnya.
3. Kemampuan mengendalikan organ-organ bicarannya berkembang.
4. Gemar mengulang aktivitas yang menyenangkan atau disukai.
5. Kemampuan berfikirnya masih terbatas.
6. Hampir tertarik dengan segala hal
7. Kreatif dan daya khayalnya tinggi

#### c. Karakteristik Sosiologis

1. Berhasrat besar terhadap hal-hal yang bersifat dramatis yang penuh dengan gaya khayal, rasa ingin tahu dan suka meniru.
2. Suka berkelahi, berburu, berkejaran dan memanjat.,
3. Sesuatu itu dianggap benar bila ia setuju atau menyenangkan baginya tetapi ia kesal jika sesuatu itu tidak sesuai dengan kehendaknya.
4. Senang pada binatang piaraan, cerita-cerita dan alam sekitar.
5. Ingin terus bermain dan terus bermain baik dalam kelompok yang terdiri dari 3 sampai 4 orang.
6. Belum senang bila dikritik,
7. Sukar menerima kekalahan.
8. Suka menjadi pusat perhatian.
9. Individualis, bebas suka menonjolkan diri, pemberani, angkuh dan suka berpetualang.
10. Tidak punya teman yang tetap dan suka berganti-ganti.

Motorik berasal dari kata "motor" yang merupakan suatu dasar biologis atau mekanika yang menyebabkan terjadinya suatu gerak (Gallahue). Dengan kata lain, gerak (movement) adalah kulminasi dari suatu tindakan yang didasari oleh proses gerak motorik. Hari Yulianto (2010:5) mengatakan yang dimaksud motorik kasar ialah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh.. Ada tiga unsur dalam perkembangan motorik pada manusia, yaitu :

OTOT ---- SARAF ---- OTAK

Berdasarkan tiga unsur diatas bentuk perilaku gerak yang dimunculkan terbagi menjadi dua bentuk yaitu : motorik kasar (melibatkan otot-otot besar, saraf dan otak) dan motorik halus (melibatkan otot-otot kecil, saraf dan otak).

Ketiga unsur di atas melaksanakan masing-masing perannya secara interaksi positif, artinya unsur yang satu saling berkaitan, saling menunjang, saling melengkapi dengan unsur lainnya untuk mencapai kondisi motorik yang lebih sempurna keadaannya.

Kemampuan gerak dasar pada perkembangan motorik menurut Depdiknas ( 2007 : 3 ) antara lain :

a. Kemampuan gerak lokomotor

Kemampuan gerak lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari.

b. Kemampuan gerak non-lokomotor

Kemampuan non-lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang yang memadai. Kemampuan non-lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan.

c. Kemampuan gerak manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata kaki dan mata tangan, yang mana koordinasi ini cukup penting untuk proses berjalan dalam ruang gerak. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari ; gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola karena dalam menangkap bola membutuhkan konsentrasi.

Saat bergerak anak harus menyadari keberadaan dirinya dengan kondisi lingkungan. Mereka harus memanfaatkan indera, mengontrol keseimbangan, mengenali ruang gerak, memahami bagian-bagian tubuh yang digerakkan. Untuk lebih rinci kesadaran gerak meliputi:

a. Pancaindra, merupakan alat yang digunakan untuk mengenali lingkungan disekeliling anak sehingga dengan indra tersebut anak dapat berinteraksi.

b. Keseimbangan adalah suatu keadaan di mana tenaga yang berlawanan mampu menjaga pusat berat badan.

- c. Ruang adalah kemampuan memahami ruang eksternal sekitar anak seperti lingkaran, segitiga, segi empat, dan sebagainya.
- d. Tubuh, artinya kemampuan untuk mengetahui dan memahami nama dan fungsi macam-macam bagian tubuh yang melekat pada diri anak usia dini seperti kaki, tangan, mata, telinga, dan sebagainya.
- e. Waktu artinya kemampuan menduga waktu kedatangan didasarkan pada ciri-ciri kecepatan jalannya bola, berat dan jarak bola. Dengan kata lain, kemampuan individu mengantisipasi sesuatu benda yang datang kepadanya.
- f. Arah artinya kemampuan memahami dan menerapkan konsep arah seperti atas, bawah, depan, belakang, dan sebagainya.

#### f. Pengertian Motorik Kasar

Motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya (Sunardi dan Sunaryo, 2007: 113-114). Perkembangan motorik kasar anak lebih dulu dari pada motorik halus, misalnya anak akan lebih dulu memegang benda-benda yang ukuran besar dari pada ukuran yang kecil. Karena anak belum mampu mengontrol gerakan jari-jari tangannya untuk kemampuan motorik halusnya, seperti meronce, menggunting dan lain-lain. Bambang Sujiono (2007: 13) berpendapat bahwa gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas

otot-otot besar seperti otot tangan, otot kaki dan seluruh tubuh anak.

Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 72) bahwa aktivitas yang menggunakan otot-otot besar di antaranya gerakan keterampilan non lokomotor, gerakan lokomotor, dan gerakan manipulatif. Gerakan non lokomotor adalah aktivitas gerak tanpa memindahkan tubuh ke tempat lain. Contoh, mendorong, melipat, menarik dan membungkuk. Gerakan lokomotor adalah aktivitas gerak yang memindahkan tubuh satu ke tempat lain. Contohnya, berlari, melompat, jalan dan sebagainya, sedangkan gerakan yang manipulatif adalah aktivitas gerak manipulasi benda. Contohnya, melempar, menggiring, menangkap, dan menendang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa kegiatan motorik kasar adalah menggerakkan berbagai bagian tubuh atas perintah otak dan mengatur gerakan badan terhadap macam-macam pengaruh dari luar dan dalam. Motorik kasar sangat penting dikuasai oleh seseorang karena bisa melakukan aktivitas sehari-hari, tanpa mempunyai gerak yang bagus akanketinggalan dari orang lain, seperti: berlari, melompat, mendorong, melempar, menangkap, menendang dan lain sebagainya, kegiatan itu memerlukan dan menggunakan otot-otot besar pada tubuh seseorang. Dengan demikian yang dimaksud motorik kasar dalam penelitian ini adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi bagian tubuh anak seperti mata, tangan dan aktivitas otot kaki, dalam menyeimbangkan badan dan kekuatan kaki pada saat berjalan di atas papan titian.

Perkembangan fisik sangat erat kaitannya dengan perkembangan motorik anak. Perkembangan motorik merupakan perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerakan tubuh yang erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Hurlock (2000) mengatakan bahwa perkembangan motorik adalah perkembangan jasmaniah melalui kegiatan syaraf pusat, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi.

Jadi, perkembangan motorik merupakan proses yang sejalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkesinambungan, di mana gerakan individu meningkat dari keadaan sederhana, tidak teroganisir dan tidak terampil, ke arah penguasaan keterampilan yang kompleks dan teroganisasi dengan baik. Perkembangan motorik meliputi perkembangan otot-otot kasar (gross muscle) dan perkembangan otot-otot halus (fine muscle). Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dalam perkembangan motorik terdapat tiga unsur yang menentukannya yaitu otot, syaraf, dan otak. Ketiga unsur ini melaksanakan masing-masing perannya secara interaktif positif, artinya unsur yang satu saling berkaitan, saling menunjang, saling melengkapi dengan unsur lainnya untuk mencapai kondisi motorik yang lebih sempurna dari keadaannya.

Anak yang otaknya mengalami gangguan tampak kurang terampil gerakan-gerakan tubuhnya. Begitupun dengan anak tunagrahita ringan, anak tunagrahita ringan

mempunyai kemampuan motorik kasarnya agar berfungsi maksimal. Anak tunagrahita ringan adalah anak yang memiliki kecerdasan dibawah dua standar deviasi 69-55. Hambatan pada anak tunagrahita ringan diantaranya adalah motorik kasar yang memerlukan pengembangan.

Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Smith,el,al. dalam Delphie, B. (2009:91)

“Secara keseluruhan anak dengan hendaya perkembangan fungsional (anak tunagrahita) mempunyai kelemahan pada segi; 1) keterampilan gerak, 2) fisik yang kurang sehat, 3) koordinasi, 4) kurang percaya diri terhadap situasi dan keadaan sekelilingnya, 5) keterampilan gross dan Fine motor yang kurang”.

Karena kemampuan melompat berguna bagi tunagrahita dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang membutuhkan kemampuan melompat. Kemampuan melompat tersebut antara lain melewati jalanan yang berlubang, melewati jalanan yang tergenang air, melewati selokan, melewati ranting pohon yang tergeletak melintang dijalan, benda-benda yang menghalangi jalan yang masih dapat dilalui anak dan dipermudah dengan melakukan lompatan. Bila kemampuan motorik kasar lokomotor melompat tidak dimiliki sedini mungkin, dapat mengakibatkan masalah dikemudian hari pada kemampuan lokomotor (kemampuan individu untuk berpindah), masalah pada kemampuan motorik nonlokomotor ( kemampuan individu untuk beraktivitas tanpa berpindah tempat, misalnya meregang, memutar) dan kemampuan motorik

manipulatif (kemampuan individu merekayasa obyek, misalnya menggiring bola).

#### **4. SIMPULAN**

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas strategi permainan tradisional dapat dilaksanakan untuk memicu gerak lokomotor pada anak tunagrahita, terutama anak tunagrahita ringan.

Sedangkan permainan yang dinilai efektif dalam ini diantaranya adalah permainan engklek dan lompat tali. Karna didalam permainan ini selain bisa memacu anak untuk menyelesaikan tantangan dalam permainan juga permainan ini kebanyakan melakukan gerakan lompat dan loncat, dan juga ada beberapa teknik lainnya. Seperti melatih fokus dalam hal melempar, dan teknik motivasi untuk melompati tali dalam permainan lompat tali.

Dengan melakukan permainan tradisional ini maka anak tunagrahita tidak cepat bosan dalam mengikuti tahapan-tahapan permainan, walaupun memang dalam pelaksanaan harus benar-benar dipantau oleh guru sehingga target untuk melatih gerak lokomotor anak tunagrahita dapat tercapai. Dan dalam permainan tradisional tidak terdapat aturan baku, sehingga dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan dan target apa yang akan dicapai dengan dilakukannya permainan tersebut.