

Analisis Permainan Tradisional Engklek Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Di PAUD Ar-Rafizqi

Desi Kusuma Wati¹, Amat Hidayat², Ibnu Sina³, Inten Risna⁴, Ratu Yustika Rini⁵

Info Artikel	Abstract
<p>Keywords: Traditional Games; Engklek; Gross Motor Skills; Early Childhood Education;</p>	<p>This study aims to analyze the influence of the traditional game engklek in improving gross motor skills of early childhood learners in Group B at PAUD Ar-Rafizqi. The research was motivated by the decline in children's physical activity due to changes in play patterns, increased screen use, and rising cases of gross motor delays that affect balance, muscle strength, coordination, and school readiness. A descriptive qualitative method was employed with three participants aged 5–6 years. Data were collected through observation, interviews, and documentation conducted over five days of engklek implementation. The results show that consistent engagement in engklek activities significantly improved various aspects of gross motor skills, including strength, balance, agility, coordination, speed, flexibility, and endurance. Two children (MRD and KA) achieved the "Developing as Expected" category, while one child (AAI) reached the "Beginning to Develop" level. These improvements were evident in their ability to hop, throw the gacuk, and maintain balance independently. The findings support previous studies indicating that engklek is an effective and enjoyable learning medium to enhance gross motor development in early childhood. Therefore, traditional games like engklek are recommended as routine activities in early childhood education to support children's optimal physical development.</p>
<p>Kata kunci: Permainan tradisional; Engklek; Motorik Kasar; Pendidikan Anak Usia Dini;</p>	<p>Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional engklek dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini kelompok B di PAUD Ar-Rafizqi. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena menurunnya aktivitas fisik anak akibat perubahan pola bermain, dominasi gawai, serta meningkatnya kasus keterlambatan motorik kasar yang berdampak pada keseimbangan, kekuatan otot, koordinasi, dan kesiapan belajar anak. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan subjek tiga anak usia 5–6 tahun. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan selama lima hari pelaksanaan permainan engklek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan permainan</p>

¹ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia
Email: dessy.kusumawati31@gmail.com
² Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia
Email: amathidayat@gmail.com
³ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia
Email: ibnusina@gmail.com
⁴ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia
Email: intenrisna@gmail.com
⁵ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia
Email: ratuyustikarini@gmail.com

engklek secara konsisten memberikan peningkatan pada seluruh aspek motorik kasar, meliputi kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, fleksibilitas, dan ketahanan fisik. Dua anak (MRD dan KA) mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH), sedangkan satu anak (AAI) mencapai kategori Mulai Berkembang (MB). Perkembangan tersebut terlihat dari peningkatan kemampuan anak dalam berjingkat, melempar gacuk, dan menjaga keseimbangan secara mandiri. Temuan ini menguatkan penelitian-penelitian sebelumnya bahwa engklek merupakan media pembelajaran yang efektif, menyenangkan, serta relevan dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Dengan demikian, permainan tradisional engklek layak dijadikan kegiatan rutin dalam pembelajaran PAUD untuk mendukung perkembangan fisik optimal anak.

Artikel Histori:

Disubmit:
25 November 2025

Direvisi:
24 Juni 2026

Diterima:
28 Juni 2026

Dipublish:
01 Juli 2026

Cara Mensitasi Artikel: Wati, D. K., Hidayat, A., Sina, I., Risna, I., Rini, R. Y., (2026), Analisis Permainan Tradisional Engklek Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar di PAUD Ar-Rafizqi, *Jurnal Ar-Raihanah*, 6 (1), 316-324, <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.910>

Korepondensi Penulis: Desi Kusuma Wati, dessy.kusumawati31@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.910>

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah individu yang berusia 0 hingga 6 tahun yang membutuhkan perhatian khusus dalam hal pengasuhan dan pendidikan, karena masa ini adalah periode kritis dalam membentuk karakter, kepribadian, serta kemampuan kognitif dan motorik mereka (Haeriyah et al., n.d.; Suminah et al., 2024). Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan fondasi penting dalam pengembangan berbagai aspek perkembangan anak, termasuk kemampuan motorik kasar (Erwana et al., 2024). Anak berada pada fase *golden age* yang ditandai dengan pesatnya perkembangan kemampuan sensorik, koordinasi gerak, kekuatan tubuh, dan kelenturan otot. Salah satu aspek yang sangat menentukan kesiapan anak dalam menghadapi tahap pendidikan selanjutnya adalah perkembangan motorik kasar, yaitu kemampuan anak dalam menggunakan otot-otot besar untuk melakukan gerakan seperti berlari, melompat, melempar, dan menjaga keseimbangan (Mulyawan et al., 2024). Motorik kasar tidak hanya terkait dengan kesehatan fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan kepercayaan diri, kemampuan sosial, dan kesiapan kognitif anak dalam aktivitas belajar.

Perkembangan motorik kasar pada anak usia dini memegang peranan yang sangat penting dalam menunjang kesiapan fisik dan mental anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pada masa usia 5–6 tahun, anak seharusnya telah mampu melakukan berbagai gerakan dasar seperti berlari cepat, melompat, menjaga keseimbangan, dan melakukan koordinasi tubuh yang lebih kompleks. Namun kenyataannya, tidak semua anak menunjukkan perkembangan motorik kasar yang optimal (Mulyawan et al., 2024). Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak ditemukan kasus keterlambatan motorik kasar pada anak usia dini, yang terlihat dari rendahnya kemampuan anak dalam mengontrol gerakan tubuh, menjaga keseimbangan, serta melakukan aktivitas fisik yang seharusnya dapat dilakukan sesuai tahap perkembangannya.

Keterlambatan motorik kasar ini tidak hanya muncul sebagai masalah fisik, tetapi membawa dampak yang lebih luas terhadap aspek perkembangan anak lainnya (Sumiyati, 2018). Anak yang mengalami gangguan motorik kasar sering menunjukkan kesulitan dalam melakukan tugas motorik sederhana, seperti melompat dengan satu kaki, berlari dengan stabil, atau mengikuti permainan yang membutuhkan gerakan cepat (Sulastri, 2023). Mereka cenderung mudah terjatuh, kesulitan menjaga

tubuh tetap seimbang, dan tidak mampu mengoordinasikan gerakan tangan, kaki, serta mata secara harmonis. Kondisi ini menyebabkan anak tampak kurang percaya diri ketika diminta mengikuti permainan fisik bersama teman sebaya.

Ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas fisik tidak jarang membuat anak menarik diri dari lingkungan bermain. Mereka lebih memilih permainan pasif atau permainan yang tidak menuntut banyak gerakan karena khawatir tidak mampu mengikuti ritme teman-temannya. Hal ini dapat berdampak pada rendahnya kemampuan sosial anak, seperti berinteraksi, bekerja sama, dan bergabung dalam kelompok permainan. Anak yang kurang terlibat dalam permainan fisik bersama teman berisiko mengalami hambatan dalam perkembangan sosial emosional karena tidak mendapatkan pengalaman belajar yang berkaitan dengan aturan sosial, kerja sama, empati, dan komunikasi.

Lebih jauh lagi, gangguan motorik kasar juga dapat memengaruhi kesiapan belajar anak di lingkungan sekolah (Wathon, 2025). Anak yang tidak terbiasa menggunakan otot-otot besar cenderung mudah lelah ketika mengikuti kegiatan pembelajaran (Pratiwi, 2018). Mereka kesulitan duduk dengan stabil, berpindah posisi dengan baik, atau mengikuti instruksi fisik yang diberikan oleh guru. Akibatnya, mereka mengalami hambatan dalam tugas-tugas dasar yang sebenarnya berkaitan erat dengan kesiapan akademik, seperti konsentrasi, disiplin tubuh, hingga kemampuan mengatur diri selama proses belajar berlangsung.

Selain itu, rendahnya aktivitas fisik anak juga menimbulkan dampak kesehatan yang cukup serius. Anak menjadi kurang aktif sehingga berisiko mengalami kenaikan berat badan, stamina tubuh melemah, dan kemampuan kebugaran jasmani menurun (Darmawan, 2022; Sari et al., 2024). Dalam beberapa kasus, anak dengan motorik kasar yang lemah lebih sering mengalami cedera karena kurangnya kontrol tubuh, baik saat bermain maupun saat beraktivitas di lingkungan sekolah.

Kasus-kasus tersebut menunjukkan bahwa motorik kasar memiliki peran sentral dalam perkembangan anak secara menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang mampu merangsang kemampuan motorik kasar secara efektif, menyenangkan, dan sesuai karakteristik anak usia dini.

Kemampuan motorik kasar dapat ditingkatkan melalui berbagai kegiatan bermain (Mahmud, 2018; Novitasari & Nasirun, 2019). Bermain adalah kebutuhan primer bagi anak usia dini, karena berperan penting dalam perkembangan mereka. Bermain sebagai aktivitas yang dilakukan anak-anak secara sukarela, yang bukan hanya untuk kesenangan, tetapi juga sebagai sarana untuk belajar dan mengembangkan berbagai aspek perkembangan, termasuk motorik, sosial, dan kognitif.

Namun, dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan motorik kasar anak usia dini cenderung mengalami penurunan. Kemajuan teknologi, perubahan pola bermain anak, dan dominasi permainan berbasis layar menyebabkan berkurangnya kesempatan anak untuk bergerak aktif. Banyak anak lebih memilih permainan digital dibandingkan aktivitas fisik di luar ruangan. Ketergantungan pada gawai mengakibatkan anak kurang melakukan eksplorasi gerak, sehingga kemampuan keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kekuatan tubuh tidak terstimulasi secara optimal. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya pembelajaran yang dapat mengembalikan aktivitas fisik sebagai bagian utama dari stimulasi perkembangan anak.

Salah satu alternatif strategis yang dapat diterapkan adalah memanfaatkan permainan tradisional sebagai media pembelajaran (Maryati & Nurlaela, 2021). Permainan tradisional tidak hanya mudah diakses dan murah, tetapi juga mengandung nilai edukatif, sosial, dan budaya. Sebagai bagian dari warisan budaya Indonesia, permainan tradisional memiliki keunikan karena dirancang secara alami untuk melibatkan aktivitas fisik yang bertujuan melatih ketahanan tubuh, koordinasi gerak, serta interaksi sosial dengan teman sebaya. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan tradisional efektif dalam meningkatkan berbagai aspek perkembangan anak, seperti motorik, sosial-emosional, kerja sama, serta kemampuan memecahkan masalah.

Permainan tradisional merupakan permainan anak-anak di Indonesia sebelum berkembangnya teknologi modern. Sebelum hadirnya gadget, televisi, dan video game, permainan tradisional seperti Engklek, Gobak Sodor, Petak Umpet, dan Kelereng menjadi sarana utama anakanak untuk bermain dan bersosialisasi. Permainan tradisional Engklek, yang dikenal di berbagai daerah di Indonesia, merupakan salah satu bentuk permainan yang dapat merangsang perkembangan motorik kasar pada anak.

Salah satu permainan tradisional yang sangat relevan untuk pengembangan motorik kasar adalah engklek (Aqobah et al., 2023). Engklek merupakan permainan melompati petak-petak yang digambar di lantai dengan satu atau dua kaki secara bergantian (Noviarti & Ismet, 2021). Aktivitas ini menuntut kekuatan otot kaki, kelincihan, keseimbangan, koordinasi tangan-mata, serta kontrol tubuh yang baik. Melalui gerakan berulang seperti melompat, mengangkat kaki, menjaga keseimbangan pada satu kaki, dan melakukan perpindahan cepat antara petak, anak mendapatkan stimulasi motorik yang signifikan. Engklek juga melibatkan aspek kognitif seperti konsentrasi, pengambilan keputusan, aturan bermain, dan strategi, sehingga permainan ini tidak hanya menstimulasi fisik tetapi juga aspek mental dan sosial anak.

METODE

Pada penelitian "Analisis Permainan Tradisional Engklek Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Kelompok B di PAUD Ar-Rafizqi" peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami fenomena atau peristiwa berdasarkan perspektif dan pengalaman individu yang terlibat. Penelitian dilakukan di PAUD AR-RAFIZQI, yang beralamat di Link. Gerem Kulon Rt 002 Rw 005 Kelurahan Gerem Kecamatan Gerogol Kota Cilegon Banten, Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelompok B usia 5-6 tahun yang berjumlah 3 orang, yakni 1 orang laki-laki dan 2 orang perempuan dengan cara pengambilan data observasi sesuai dengan jumlah peserta didik kelompok B di PAUD Ar-Rafizqi. Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Untuk teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tahapan Pelaksanaan Permainan Engklek

Pelaksanaan permainan engklek di PAUD Ar-Rafizqi berlangsung selama lima hari berturut-turut. Setiap hari memiliki dinamika perkembangan dan karakteristik kegiatan yang berbeda sesuai dengan kemampuan serta respon anak.

Hari Pertama: Pengenalan dan Adaptasi Gerakan

Pada hari pertama, anak-anak memulai kegiatan dengan pemanasan sederhana melalui gerakan senam ringan. Guru menjelaskan aturan bermain engklek sambil menunjukkan cara melompat, melempar gacuk, dan menjaga keseimbangan. Anak-anak masih tampak berhati-hati dan membutuhkan banyak contoh langsung dari guru. Pada tahap ini, ketiga anak—MRD, KA, dan AAI—menunjukkan kemampuan yang masih sangat dasar, khususnya saat berjingkat dan mendarat. Mereka melakukan gerakan melompat dengan bantuan guru dan sering kehilangan keseimbangan. Dalam aspek melempar gacuk, dua anak mampu mengarahkan lemparan meskipun masih dibantu, sementara AAI masih memerlukan contoh dan koreksi berulang. Hari pertama menjadi masa adaptasi bagi anak untuk memahami alur permainan dan mengenali koordinasi gerak yang diperlukan.

Hari Kedua: Pembiasaan dan Peningkatan Kontrol Gerak

Pada hari kedua, anak-anak mulai menunjukkan peningkatan dalam mengikuti aturan permainan. Mereka lebih percaya diri menunggu giliran, dan ritme permainan mulai berjalan lebih lancar. Namun, kemampuan berjingkat masih berada pada kategori Belum Berkembang untuk ketiga anak. Anak masih membutuhkan pegangan atau contoh dari guru untuk dapat melompat berurutan dengan satu kaki. Pada aspek melempar, kemampuan MRD dan KA mulai konsisten pada kategori Mulai Berkembang. Mereka dapat mengarahkan gacuk ke kotak tanpa mengenai garis meskipun belum mandiri sepenuhnya. AAI masih memerlukan contoh dari guru sebelum melakukan lemparan. Aspek keseimbangan menunjukkan pola yang sama seperti hari pertama: MRD dan KA mulai stabil saat mendarat, sedangkan AAI masih memerlukan pendampingan lebih intensif. Hari kedua menunjukkan bahwa anak mulai mengenali pola permainan namun kontrol tubuh masih belum optimal.

Hari Ketiga: Peningkatan Kemampuan dan Kemandirian Gerak

Memasuki hari ketiga, terlihat perkembangan signifikan pada dua anak, yaitu MRD dan KA. Mereka mulai mampu berjingkat dengan bantuan arahan verbal saja tanpa perlu dicontohkan. Hal ini menunjukkan bahwa keduanya mulai mengingat pola gerakan dan mampu memproses instruksi secara mandiri. Pada aspek melempar, MRD dan KA mampu mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan karena dapat melempar gacuk secara mandiri dan tepat sasaran. AAI masih pada kategori Mulai Berkembang, namun mulai menunjukkan peningkatan kemampuan dalam melempar dan mulai mengurangi ketergantungan pada contoh guru. Pada aspek keseimbangan, MRD dan KA mampu mendarat dengan stabil dan melakukan rangkaian lompatan lebih baik daripada hari sebelumnya. Hari ketiga menandai transisi kemampuan dari sekadar mencoba menjadi keterampilan yang mulai dikuasai.



Gambar 1. Pelaksanaan Permainan Engklek

Hari Keempat: Gerakan Mulai Stabil dan Konsisten

Pada hari keempat, pelaksanaan permainan engklek berlangsung lebih terstruktur dengan respons anak yang lebih stabil. Ketiga anak tampak lebih percaya diri dan antusias dalam melompat dari satu kotak ke kotak lainnya. Mereka mulai memahami ritme permainan tanpa perlu banyak arahan dari guru. Pada tahap ini, MRD dan KA mempertahankan kategori Berkembang Sesuai Harapan pada aspek melempar dan keseimbangan. Gerakan mereka tampak lebih kuat, terarah, dan stabil. AAI juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan berjingkat, melempar, dan menjaga

keseimbangan sehingga mencapai kategori Mulai Berkembang tanpa membutuhkan contoh dari guru. Hari keempat memperlihatkan kemajuan motorik kasar yang mulai konsisten pada seluruh anak.

Hari Kelima: Penguasaan Gerakan dan Puncak Perkembangan

Hari kelima merupakan hari dengan pencapaian tertinggi. Anak-anak memulai permainan dengan penuh semangat dan mampu mengikuti alur permainan dengan mandiri. Pada aspek berjingkat, MRD dan KA mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan karena mampu melakukan lompatan kecil secara berurutan tanpa bantuan guru. AAI juga menunjukkan peningkatan menjadi Mulai Berkembang, meskipun gerakan masih memerlukan sedikit arahan verbal. Pada aspek melempar gacuk, seluruh anak telah mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan. Mereka dapat mengarahkan gacuk secara tepat dan melakukan lemparan tanpa paksaan atau bantuan. Pada aspek keseimbangan, MRD dan KA menunjukkan kontrol tubuh yang stabil setelah mendarat dari lompatan, sementara AAI telah mampu menjaga keseimbangan dengan lebih baik dibandingkan hari sebelumnya.

Perkembangan yang dicapai pada hari kelima menunjukkan bahwa latihan berulang melalui permainan engklek memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak. Konsistensi gerakan, peningkatan koordinasi, serta kemampuan anak dalam menyesuaikan pola gerak menjadi bukti bahwa permainan engklek efektif sebagai kegiatan pembelajaran motorik.

Pengaruh Permainan Tradisional Engklek terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional engklek memberikan pengaruh yang nyata dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak kelompok B di PAUD Ar-Rafizqi. Selama lima hari pelaksanaan permainan, terlihat jelas adanya perkembangan kemampuan anak dalam berbagai aspek motorik, mulai dari kekuatan, keseimbangan, kelincahan, ketepatan, hingga koordinasi gerak.

Pada tahap awal kegiatan, sebagian besar anak masih mengalami kesulitan untuk melakukan rangkaian gerakan engklek, terutama ketika harus melompat dengan satu kaki, menjaga keseimbangan, serta mengarahkan gacuk ke dalam kotak permainan tanpa menyentuh garis. Gerakan yang dilakukan masih tampak kaku dan anak membutuhkan bantuan fisik dari guru maupun contoh langsung sebelum dapat melakukannya. Namun, seiring berjalannya permainan dari hari ke hari, kemampuan anak menunjukkan peningkatan yang konsisten dan progresif.

Peningkatan Kekuatan Otot Besar

Melalui aktivitas melompat, berjingkat, dan bergerak cepat, anak-anak memperoleh rangsangan langsung yang memperkuat otot-otot besar pada kaki dan tubuh bagian bawah. Gerakan melompat berulang yang menjadi inti permainan engklek membantu anak meningkatkan daya dorong dan daya tahan otot kaki. Pada hari-hari awal, anak terlihat mudah kehilangan keseimbangan karena lemahnya kekuatan otot, namun menjelang hari ketiga dan seterusnya, gerakan mereka terlihat lebih kuat, stabil, dan terarah.

Perkembangan Keseimbangan Tubuh

Kemampuan menjaga keseimbangan merupakan kemampuan motorik kasar yang paling tampak meningkat selama penelitian. Pada hari pertama, anak sering jatuh atau berhenti di tengah permainan karena tidak mampu mempertahankan posisi tubuh saat melompat atau mendarat. Namun pada hari keempat dan kelima, dua anak yakni MRD dan KA sudah mampu mempertahankan keseimbangan tubuh secara mandiri ketika melakukan lompatan. AAI juga menunjukkan peningkatan, meskipun dalam kategori Mulai Berkembang. Perubahan ini menunjukkan bahwa permainan engklek efektif menstimulasi sistem keseimbangan melalui latihan yang terus menerus.

Peningkatan Kelincahan dan Kecepatan Gerak

Selain keseimbangan, permainan engklek menuntut anak untuk mampu berpindah dari satu kotak ke kotak lainnya dengan cepat dan tepat. Pada hari-hari awal, gerakan anak tampak lambat dan ragu-ragu. Namun dengan semakin seringnya pengulangan permainan, anak mulai mampu bergerak lebih cepat dan lincah mengikuti jalur kotak engklek. Kemampuan ini terlihat jelas pada hari keempat dan kelima, ketika anak dapat menyelesaikan rangkaian permainan dengan ritme yang lebih stabil dan tanpa banyak kesalahan.

Peningkatan Koordinasi Mata-Tangan dan Mata-Kaki

Aktivitas melempar gacuk memberikan stimulasi penting bagi koordinasi mata-tangan. Pada hari pertama, anak sering kali gagal melempar gacuk secara tepat ke dalam kotak permainan. Namun sejak hari ketiga, MRD dan KA telah menunjukkan kemampuan melempar yang lebih terarah dan mandiri. AAI juga mengalami peningkatan meskipun masih memerlukan sedikit bantuan verbal dari guru. Selain itu, koordinasi mata-kaki juga berkembang karena anak harus melompat menghindari kotak yang berisi gacuk dan mendarat pada petak yang tepat.

Penguatan Ketahanan Fisik

Pengulangan permainan selama lima hari berturut-turut memberikan pengaruh positif terhadap ketahanan fisik anak. Pada awalnya, anak cepat merasa lelah dan beberapa kali berhenti di tengah permainan. Namun intensitas permainan yang dilakukan secara rutin membuat anak terbiasa bergerak aktif dalam durasi yang lebih panjang. Pada hari-hari terakhir, anak mampu menyelesaikan permainan engklek tanpa terlihat kelelahan berlebihan, menunjukkan peningkatan stamina dan ketahanan tubuh.

Dampak Psikologis dan Kognitif

Selain aspek motorik, permainan engklek juga berpengaruh terhadap aspek psikis dan kognitif anak. Selama penelitian, anak terlihat semakin percaya diri setiap kali mereka berhasil menyelesaikan satu putaran permainan atau melakukan lemparan dengan tepat. Guru juga melaporkan bahwa anak-anak menunjukkan peningkatan fokus dan konsentrasi selama permainan berlangsung, karena mereka harus memperhatikan langkah demi langkah agar tidak menyentuh garis atau salah melompat. Pengalaman ini membuat anak termotivasi dan menunjukkan kemauan untuk terus mencoba hingga berhasil.

Pembahasan

Hasil penelitian mengenai pelaksanaan permainan tradisional engklek di PAUD Ar-Rafizqi menunjukkan bahwa permainan ini memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak kelompok B. Selama lima hari pelaksanaan, kemampuan anak dalam berjingkat, melempar gacuk, dan menjaga keseimbangan mengalami peningkatan bertahap. Pada hari pertama, hampir seluruh aspek kemampuan motorik kasar anak masih berada pada kategori *Belum Berkembang* (BB) dan membutuhkan contoh langsung dari guru. Namun, seiring berjalannya kegiatan hingga hari ke-5, dua anak yakni MRD dan KA mencapai kategori *Berkembang Sesuai Harapan* (BSH), sementara AAI meningkat menjadi *Mulai Berkembang* (MB). Hal ini menunjukkan adanya perkembangan motorik yang progresif sebagai hasil dari latihan berulang dan keterlibatan aktif dalam permainan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Darmawati & Widyasari, 2022) yang menemukan bahwa permainan engklek secara signifikan meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini, terutama pada aspek keseimbangan dan kekuatan otot besar. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa aktivitas melompat dan berpijak pada satu kaki dalam engklek mampu memberikan stimulasi vestibular yang

kuat kepada anak. Temuan ini terbukti dalam konteks penelitian di PAUD Ar-Rafizqi, di mana keseimbangan anak terlihat meningkat dari hari ke hari setelah mengikuti permainan engklek.

Penelitian lain oleh (Tri et al., 2023) juga memperkuat hasil penelitian ini. Mereka menemukan hubungan signifikan antara permainan engklek dan peningkatan kemampuan motorik kasar, dengan nilai korelasi $r = 0,565$ yang menunjukkan pengaruh kuat permainan engklek terhadap kemampuan motorik anak usia 5–6 tahun. Dalam penelitian Anda, perkembangan ini terlihat jelas terutama pada aspek melempar gacuk dan menjaga keseimbangan, di mana anak mulai mampu melakukan gerakan tersebut tanpa bantuan guru pada hari ke-3 hingga ke-5.

Selain itu, penelitian (Divani et al., 2025) menjelaskan bahwa permainan tradisional, termasuk engklek, melatih banyak aspek motorik secara bersamaan, seperti ketahanan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Anda yang menunjukkan bahwa anak bukan hanya mengalami perkembangan pada satu aspek motorik, tetapi juga pada kelincahan berpindah kotak, ketepatan melempar, serta kemampuan bertahan dalam melakukan permainan secara berulang. Anak-anak mulai mampu menyelesaikan rangkaian permainan tanpa terlihat kelelahan, sehingga ketahanan fisik mereka meningkat.

Penelitian (Cendekia et al., n.d.) juga menyebutkan bahwa permainan engklek memberikan pengalaman motorik yang lengkap bagi anak usia dini dengan melibatkan kontrol tubuh, koordinasi, kekuatan, dan daya. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian di PAUD Ar-Rafizqi, di mana kemampuan koordinasi anak dalam menggabungkan gerakan tangan, kaki, dan mata meningkat secara signifikan. Ini terlihat saat anak mampu melempar gacuk dengan tepat kemudian melompat menghindari petak dengan percaya diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Analisis Permainan Tradisional Engklek dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Kelompok B di PAUD Ar-Rafizqi serta pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional engklek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Pertama, pelaksanaan permainan engklek di PAUD Ar-Rafizqi berlangsung secara terstruktur dan konsisten selama lima hari dengan tahapan yang mencakup pemanasan, penentuan giliran, praktik melempar gacuk, dan melompat melewati kotak permainan. Anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi dalam seluruh rangkaian kegiatan. Progres harian memperlihatkan peningkatan kemampuan pada aspek berjingkat, melempar, dan keseimbangan. Pada awalnya, ketiga anak masih berada pada kategori Belum Berkembang (BB). Namun, menjelang hari ke-5 dua anak (MRD dan KA) mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH), sedangkan AAI berkembang menjadi Mulai Berkembang (MB). Hal ini menunjukkan bahwa latihan berulang dan bimbingan guru mampu meningkatkan keterampilan motorik dasar anak secara gradual. Kedua, permainan engklek terbukti memberikan kontribusi nyata terhadap perkembangan berbagai aspek motorik kasar, seperti kekuatan otot besar, keseimbangan tubuh, kelincahan, koordinasi mata-tangan, kecepatan berpindah, fleksibilitas gerak, serta ketahanan fisik. Aktivitas melompat, menjaga keseimbangan pada satu kaki, serta melempar gacuk memberikan rangsangan motorik yang menyeluruh. Peningkatan terlihat dari kemampuan anak untuk melakukan gerakan secara lebih stabil, mandiri, dan akurat seiring pelaksanaan permainan dari hari ke hari. Ketiga, hasil penelitian ini didukung oleh berbagai studi sebelumnya yang menyatakan bahwa permainan engklek merupakan media pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Temuan Anda sejalan dengan penelitian yang mengonfirmasi efektivitas permainan engklek dalam melatih keseimbangan, kekuatan tubuh, ketangkasan, koordinasi, dan konsentrasi anak. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa permainan tradisional memiliki nilai edukatif yang tinggi dan relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran PAUD.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa permainan tradisional engklek tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga merupakan strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Konsistensi pelaksanaan, pendampingan guru, serta suasana bermain yang menyenangkan menjadi faktor pendukung utama keberhasilan stimulasi motorik melalui permainan engklek. Oleh karena itu, permainan tradisional ini sangat layak dijadikan bagian dari kegiatan pembelajaran rutin di PAUD untuk mendukung perkembangan fisik optimal anak usia dini.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Aqobah, Q. J., Putri, C. H., Ummah, K. R., & Anisah, R. W. (2023). Permainan tradisional engklek untuk peningkatan motorik peserta didik di sekolah dasar. *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat)*, 2(1), 1–15.
- Cendekia, J. K., Ismawati, D., & Saadah, D. A. (n.d.). Meningkatkan Motorik Kasar Anak. 13(2), 183–193.
- Darmawan, A. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Sebagai Intervensi Penurunan Berat Badan Pada Anak Dengan Obesitas. Universitas dr. SOEBANDI.
- Darmawati, N. B., & Widyasari, C. (2022). Permainan Tradisional Engklek dalam Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini. 6(6), 6827–6836. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3487>
- Divani, E. R., Awanis, A., & Ayu, W. A. D. K. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun. 5(2).
- Erviana, Y., Kasanah, U., Sari, N., Munawir, A. N. E. R., Mahendra, Y., Munawaroh, S., Maulidia, L. N., Fajrinur, F., Mulyawan, G., & Mulyani, N. S. R. D. (2024). Perkembangan Anak Usia Dini: Kunci untuk Orang Tua dan Pendidik. Penerbit Mifandi Mandiri Digital, 1(01).
- Haeriyah, H., Laili, M. M., & Mulyawan, G. (n.d.). Meninjau Kemandirian Anak Usia Dini melalui Gaya Pengasuhan Demokratis di PAUD As-Sa'adah Kota Cilegon. *Asian Journal of Early Childhood and Elementary Education*, 2(5).
- Mahmud, B. (2018). Urgensi stimulasi kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76–87.
- 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.
- Mulyawan, G., Kurniawati, D. A., & Sari, M. (2024). Pengembangan Buku Bertekstur dalam Menstimulus Motorik Halus Anak. 8(4), 749–756. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i4.6028>
- Noviarti, A., & Ismet, S. (2021). Analisis pengembangan motorik kasar anak usia dini dalam permainan tradisional engklek. *Tunas Cendekia: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 222–230.
- Novitasari, R., & Nasirun, M. (2019). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui bermain dengan media hula hoop pada anak kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah POTENSIA*, 4(1), 6–12.
- Pratiwi, W. (2018). Kesiapan anak usia dini memasuki sekolah dasar. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(1), 1–13.
- Sari, A. L., Widyastuti, Y., Istiqomah, N., & Shofiyatun, S. (2024). Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Anak Dan Remaja Dengan Obesitas: Scoping Review: Benefits of Physical Activity for Children and Adolescents with Obesity: Scoping Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(2), 310–322.
- Sulastri, N. M. (2023). Identifikasi Permasalahan Motorik Kasar Pada Aspek Berjalan Anak Usia 12-18 Bulan Dan Pemanding Anak Seusianya. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 4(3), 1501–1507.
- Suminah, S., Sari, M., & Mulyawan, G. (2024). The Effect of Lego Educational Games on Socio-Emotional Development of Early Childhood At Rifa PAUD Cilegon City. *ICoCSE Proceedings*, 1.
- Sumiyati, S. (2018). Metode pengembangan motorik kasar anak usia dini. *Awlady: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 78–97.
- Tri, M., Zalukhu, S., & Herawati, J. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di Paud Anakkonhi Do Hamoraon di Ahu. 1(3).
- Wathon, A. (2025). Identifikasi Gangguan Motorik Pada Anak Usia Dini Dan Program Intervensinya. *Jurnal Anak Usia Dini*, 2(1), 1–18.