ISSN: 2549-8959 (Online - Elektronik)
page 1164-1171
Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
journal homepage: https://obsesi.or.id/index.php/obsesi

Pengembangan Keseimbangan dan Kelincahan Anak Usia Dini melalui Permainan Tradisional Engklek

Fina Nadia Lila [a]✉, **Mufassirul Alam** [b]
[a b] Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas PTIQ Jakarta, Indonesia
DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8212

Abstrak

Perkembangan motorik kasar anak usia dini, khususnya kemampuan keseimbangan dan kelincahan sebagai bagian dari *fundamental movement skills*, memerlukan stimulasi yang disesuaikan dengan karakteristik belajar anak melalui kegiatan bermain yang menyenangkan dan bermakna. Dalam praktik pembelajaran, kegiatan motorik kasar seringkali kurang bervariasi sehingga kesempatan anak untuk melatih kemampuan Gerak dasar masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan kemampuan keseimbangan dan kelincahan anak usia dini melalui permainan tradisional engklek sebagai strategi pembelajaran motorik kasar. Penelitian menggunakan metode penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan secara bertahap melalui kegiatan bermain yang dirancang sesuai dengan kemampuan anak. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, dan penilaian perkembangan motorik kasar yang meliputi kemampuan menjaga keseimbangan tubuh dan kelincahan dalam melakukan rangkaian gerak permainan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional engklek mampu meningkatkan kemampuan keseimbangan dan kelincahan anak secara bertahap melalui pengalaman gerak yang terarah dan berulang. Temuan ini menegaskan bahwa permainan tradisional dapat menjadi strategi pedagogis yang relevan dalam mendukung pengembangan *fundamental movement skills* anak usia dini.

Kata kunci: *permainan engklek, keseimbangan tubuh, kelincahan gerak, motorik kasar, anak usia dini*

Abstract

The development of gross motor skills in early childhood, particularly balance and agility as fundamental movement skills, requires stimulation tailored to the child's learning characteristics through fun and meaningful play activities. In learning practice, gross motor activities often lack variety, limiting children's opportunities to practice fundamental movement skills. This study aims to analyze the development of balance and agility in early childhood through the traditional game of hopscotch as a gross motor learning strategy. The study used a classroom action research method implemented in stages through play activities designed to suit the child's abilities. Data collection was conducted through observation, documentation, and assessment of gross motor development, which includes the ability to maintain body balance and agility in performing a series of game movements. The results showed that the traditional game of hopscotch can gradually improve children's balance and agility through directed and repetitive movement experiences. These findings confirm that traditional games can be a relevant pedagogical strategy in supporting the development of fundamental movement skills in early childhood.

Keywords: *hopscotch, body balance, agility, gross motor skills, early childhood*

Copyright (c) 2026 Fina Nadia Lila & Mufassirul Alam
✉ Corresponding author:
Email Address: finanadia18@gmail.com (Jakarta, Indonesia)
Received 17 February 2026, Accepted 4 April 2026, Published 4 April 2026

DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8212

Pendahuluan

Pendidikan mempunyai peran yang begitu penting dalam membentuk kualitas suatu bangsa. Sistem pendidikan nasional diharapkan mampu menjamin peningkatan mutu dan efisiensi manajemen pendidikan untuk menghadapi tantangan yang sesuai dengan tuntutan kehidupan bermasyarakat sehingga perlu dilakukan pembaruan pendidikan secara terencana, terarah, serta berkesinambungan. Pendidikan merupakan suatu faktor utama yang menentukan kualitas kehidupan suatu bangsa (Oktaviana dkk., 2022).

Pada usia dini (0–6 tahun) atau tahap kanak-kanak biasa dikenal dengan sebutan *golden age*, yaitu waktu keemasan (Rijkiyani dkk., 2022). Pada usia ini, pertumbuhan otak berlangsung pesat sehingga responsif terhadap stimulasi. Menurut WHO & UNICEF, 2023, sekitar 80% kapasitas otak telah terbentuk pada usia 5 tahun. Periode ini selain dapat menentukan keberhasilan anak dalam belajar, juga dapat membentuk kepribadian, keterampilan sosial, dan kesehatan mental. Dengan demikian, anak usia dini memerlukan lingkungan yang mampu menyediakan stimulasi yang tepat, berkelanjutan, dan holistik (Nofriyanti dkk., 2025).

Usia dini merupakan masa yang menuntut perhatian ekstra karena merupakan masa yang cepat dan mudah dilihat serta diukur (Azijah dan Adawiyah, 2020). Berdasarkan hal tersebut, diperlukan upaya dalam hal pendidikan dan stimulasi agar sesuai dengan karakteristik usia anak sejak dini. Salah satu aspek yang penting dikembangkan adalah perkembangan fisik motorik (Reswari dkk., 2022).

Perkembangan motorik kasar merupakan salah satu aspek penting dalam Pendidikan Anak Usia Dini karena berkaitan dengan kemampuan anak dalam mengendalikan gerakan tubuh yang melibatkan koordinasi otot dan sistem saraf. Motorik kasar mencakup *fundamental movement skills* yang meliputi kemampuan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sebagai dasar bagi aktivitas fisik anak di kemudian hari (Kusnandar dkk., 2021). Keseimbangan dan kelincahan merupakan bagian dari keterampilan gerak dasar yang perlu distimulasi sejak dini karena berperan dalam kemampuan anak menjaga stabilitas tubuh serta mengubah arah gerakan secara terkoordinasi (Zahra dkk., 2023). Perkembangan motorik kasar yang optimal dapat mendukung kesiapan anak dalam mengikuti berbagai aktivitas pembelajaran serta meningkatkan partisipasi anak dalam kegiatan fisik (Rahman dan Hakim, 2022).

Pengembangan *fundamental movement skills* pada anak usia dini memerlukan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik belajar anak melalui aktivitas bermain. Kegiatan bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk memperoleh pengalaman gerak secara langsung sehingga kemampuan motorik berkembang secara lebih optimal (Waskita dkk., 2022). Salah satu bentuk kegiatan bermain yang dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran motorik kasar adalah permainan tradisional karena mengandung unsur gerak yang terstruktur serta aturan yang sederhana sehingga mudah dipahami anak (Erwanda dan Sutapa, 2023). Permainan tradisional juga memberikan pengalaman gerak yang berulang sehingga dapat membantu meningkatkan keseimbangan dan kelincahan anak secara bertahap.

Berdasarkan hasil observasi awal pada kelompok B, kemampuan keseimbangan dan kelincahan anak masih belum berkembang secara optimal. Sebagian anak masih mengalami kesulitan menjaga keseimbangan saat melompat dengan satu kaki dan belum mampu berpindah posisi secara cepat sesuai pola gerak yang ditentukan. Dari lima belas anak yang diamati, sebagian besar anak belum menunjukkan kemampuan menjaga keseimbangan tubuh secara stabil dan masih memerlukan bantuan guru dalam mengikuti kegiatan gerak. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan motorik kasar yang diharapkan dengan kondisi perkembangan anak di lapangan sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang lebih sesuai dengan karakteristik anak usia dini.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat digunakan sebagai kegiatan pembelajaran yang efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Permainan tradisional terbukti mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar anak karena melibatkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan mendorong partisipasi aktif anak dalam kegiatan pembelajaran (Erwanda dan Sutapa, 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa aktivitas bermain yang mengandung unsur gerak dapat meningkatkan *fundamental movement skills* serta keterlibatan anak dalam kegiatan pembelajaran (Utoyo dkk., 2020). Selain itu, permainan tradisional juga berperan dalam meningkatkan interaksi sosial anak melalui kegiatan bermain bersama (Labedi dkk., 2025).

Salah satu permainan tradisional yang berpotensi digunakan dalam pembelajaran motorik kasar adalah permainan engklek. Permainan engklek dilakukan dengan cara melompat menggunakan satu kaki pada petak-petak tertentu sehingga anak dilatih untuk menjaga keseimbangan tubuh dan mengoordinasikan gerakan saat berpindah posisi (Nurdiyanti dkk., 2025). Aktivitas melompat dan berpindah petak dalam permainan engklek memungkinkan anak memperoleh pengalaman gerak yang dapat membantu meningkatkan keseimbangan dan

DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8212

kelincahan secara bertahap. Permainan ini juga mudah diterapkan dalam kegiatan pembelajaran karena menggunakan aturan yang sederhana dan alat yang mudah diperoleh.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat permainan engklek dalam pengembangan motorik kasar anak, penelitian yang secara khusus mengkaji peningkatan keseimbangan dan kelincahan melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas masih terbatas. Penelitian sebelumnya menekankan peningkatan motorik kasar secara umum tanpa mengkaji indikator keseimbangan dan kelincahan secara lebih spesifik. Penelitian ini menekankan pada penggunaan permainan engklek sebagai tindakan pembelajaran yang dirancang secara bertahap dengan indikator kemampuan menjaga keseimbangan saat melompat satu kaki dan kelincahan dalam berpindah posisi. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran motorik kasar melalui permainan tradisional yang lebih terarah pada pengembangan *fundamental movement skills* anak usia dini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengembangan keseimbangan dan kelincahan anak usia dini melalui permainan tradisional engklek pada anak Kelompok B di TK Sejahtera. Permainan engklek dipilih karena permainan tradisional dekat dengan kehidupan anak, mudah diterapkan dalam kegiatan pembelajaran, serta melibatkan gerakan motorik kasar yang menuntut kemampuan menjaga keseimbangan dan berpindah posisi secara cepat dan tepat. Oleh karena itu, penelitian ini menguji efektivitas permainan engklek sebagai salah satu kegiatan pembelajaran yang dapat mengoptimalkan perkembangan keseimbangan dan kelincahan anak usia dini.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi secara berulang dalam setiap siklus (Asrori dkk., 2020). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus tindakan, di mana setiap siklus terdiri atas dua sampai tiga kali pertemuan pembelajaran. Tindakan yang diberikan berupa kegiatan pembelajaran motorik kasar melalui permainan tradisional engklek yang dirancang secara bertahap untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan dan kelincahan anak.

Penelitian ini dilakukan di TK Sejahtera pada tanggal 01-05 Desember tahun 2025. Subjek dalam penelitian ini adalah anak kelompok B yang berjumlah 15 anak dengan rentang usia 5–6 tahun, yang terdiri dari 7 laki-laki dan 8 perempuan. Subjek dipilih berdasarkan kondisi perkembangan motorik kasar anak yang masih memerlukan stimulasi, khususnya pada kemampuan keseimbangan dan kelincahan.

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan melalui empat tahapan, secara rinci sebagai berikut: 1) Tahap perencanaan dilakukan dengan menyusun rencana kegiatan pembelajaran yang memuat langkah-langkah permainan engklek, menentukan indikator kemampuan keseimbangan dan kelincahan, menyiapkan alat dan media permainan, serta menyusun instrumen observasi perkembangan anak. Pada tahap ini juga ditentukan kriteria keberhasilan tindakan berdasarkan standar pencapaian perkembangan anak usia dini. 2) Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menerapkan permainan engklek dalam kegiatan pembelajaran motorik kasar. Anak melakukan aktivitas melompat dengan satu kaki pada petak permainan secara bergantian sesuai dengan aturan permainan. 3) Tahap observasi dilakukan bersamaan dengan penggunaan lembar observasi perkembangan motorik kasar. Observasi ini berguna untuk mencatat kemampuan anak dalam menjaga keseimbangan tubuh dan bergerak secara lincah selama mengikuti kegiatan permainan engklek. 4) Tahap refleksi dilakukan pada akhir setiap siklus dengan menganalisis hasil observasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan tindakan. Hasil refleksi digunakan sebagai dasar perbaikan kegiatan pembelajaran pada siklus berikutnya sehingga kemampuan keseimbangan dan kelincahan anak dapat meningkat secara bertahap.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, dan catatan pembelajaran. Instrumen utama penelitian adalah lembar observasi perkembangan motorik kasar yang digunakan untuk menilai kemampuan keseimbangan dan kelincahan anak selama mengikuti kegiatan permainan engklek.

Instrumen observasi disusun berdasarkan indikator perkembangan motorik kasar anak usia dini yang mengacu pada kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini serta konsep *fundamental movement skills*. Validitas isi instrumen dilakukan melalui konsultasi dengan guru kelas dan dosen pembimbing untuk memastikan kesesuaian indikator dengan aspek perkembangan yang diukur. Reliabilitas instrumen dilakukan melalui kesepakatan penilaian antara peneliti dan guru kelas dalam menggunakan kriteria penilaian yang sama.

Kemampuan keseimbangan anak diamati melalui indikator berikut: kemampuan berdiri pada bidang tumpuan sempit; anak mampu berdiri pada bidang tumpuan sempit (misalnya garis atau petak permainan engklek) tanpa kehilangan keseimbangan. Kemampuan berdiri dengan satu kaki; anak mampu mempertahankan posisi berdiri dengan satu kaki selama beberapa saat tanpa bantuan. Kemampuan menjaga keseimbangan saat bergerak; anak mampu menjaga kestabilan tubuh saat melakukan gerakan melompat atau

DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8212

berpindah petak permainan tanpa terjatuh atau kehilangan keseimbangan. Penilaian dilakukan menggunakan rubrik perkembangan sebagai berikut:

Tabel 1. Rubrik Penilaian

Kategori	Kriteria
BB	Anak belum mampu menjaga keseimbangan dan masih memerlukan bantuan
MB	Anak mulai mampu menjaga keseimbangan tetapi masih sering kehilangan keseimbangan
BSH	Anak mampu menjaga keseimbangan tanpa bantuan
BSB	Anak mampu menjaga keseimbangan dengan baik dan konsisten

Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif untuk mengetahui peningkatan kemampuan keseimbangan dan kelincahan anak pada setiap siklus tindakan. Analisis dilakukan dengan menghitung persentase ketuntasan perkembangan anak dan nilai rata-rata perkembangan anak pada setiap siklus.

Persentase ketuntasan perkembangan anak dihitung menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:
P = Persentase ketuntasan belajar
f = Jumlah anak yang mencapai kriteria ketuntasan
N = Jumlah seluruh anak

Hasil persentase ini digunakan untuk melihat peningkatan jumlah anak yang mencapai kriteria ketuntasan pada setiap siklus tindakan. Selain persentase ketuntasan, analisis juga dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata perkembangan anak berdasarkan indikator yang diamati.

Nilai rata-rata perkembangan anak dihitung menggunakan rumus:

$$\text{Nilai rata-rata} = \frac{A + B + C}{3}$$

Keterangan:
A = Nilai indikator 1
B = Nilai indikator 2
C = Nilai indikator 3

Nilai rata-rata ini digunakan untuk mengetahui perkembangan kemampuan anak secara keseluruhan pada setiap siklus, sehingga dapat dilihat peningkatan hasil belajar dari siklus ke siklus. Hasil analisis data deskriptif kuantitatif ini kemudian digunakan sebagai dasar dalam melakukan refleksi pada setiap siklus. Refleksi tersebut menjadi acuan untuk menentukan keberhasilan tindakan serta perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya.

Hasil dan Pembahasan

Pengembangan Keseimbangan dan Kelincahan Anak Usia Dini melalui Permainan Tradisional Engklek di TK Sejahtera dilaksanakan selama dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri dari tiga pertemuan. Setelah dilakukan tindakan, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan keseimbangan motorik kasar anak secara bertahap. Perkembangan tersebut terlihat dari kemampuan anak dalam menjaga keseimbangan tubuh saat melompat dengan satu kaki, mengontrol perpindahan pijakan, hingga mampu menyelesaikan lintasan permainan secara mandiri dan terkoordinasi.

Hasil observasi terhadap 15 anak menunjukkan bahwa peningkatan terjadi secara konsisten pada setiap siklus pembelajaran. Temuan ini mengindikasikan bahwa permainan tradisional engklek memberikan stimulasi yang efektif terhadap pengembangan keseimbangan sebagai bagian dari *fundamental movement skills* anak usia 5–6 tahun, yang dapat dilihat pada uraian hasil observasi pada Tabel 2 dan 3.

DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8212

Tabel 2. Hasil Rekapitulasi Nilai Pra Siklus

Ket.	Nilai			
	BB	MB	BSH	BSB
Indikator 1	6 (40%)	5 (33,4%)	4 (26,7%)	-
Indikator 2	5 (33,4%)	5 (33,4%)	5 (33,4%)	-
Indikator 3	5 (33,4%)	5 (33,4%)	5 (33,4%)	-

Tabel 3. Hasil Ketuntasan Nilai Pra Siklus

Ket.	Kriteria	
	Tidak Tuntas	Tuntas
1	11 (73,4%)	4 (26,7%)
2	10 (66,7%)	5` (33,4%)
3	10 (66,7%)	5 (33,4%)

Nilai rata-rata tuntas $= \frac{26{,}7\% + 33{,}4\% + 33{,}4\%}{3}$
Jadi, rata-rata nilai tuntas pada pra siklus **= 31,2%**
Nilai rata-rata tidak tuntas $= \frac{73{,}4\% + 66{,}7\% + 66{,}7\%}{3}$
Jadi, rata-rata nilai tidak tuntas pada pra siklus **= 68,9%**

Sebagian besar anak belum mencapai penguasaan keseimbangan sebagai bagian dari *fundamental movement skills*. Secara motorik, anak masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan stabilitas tubuh saat berdiri dengan satu kaki maupun saat bergerak dinamis.

Tabel 4. Hasil Rekapitulasi Nilai Siklus I

Ket.	Nilai			
	BB	MB	BSH	BSB
Indikator 1	4 (26,7%)	4 (26,7%)	5 (33,4%)	2 (13,4%)
Indikator 2	3 (20%)	3 (20%)	6 (40%)	3 (20%)
Indikator 3	3 (20%)	3 (20%)	6 (40%)	3 (20%)

Tabel 5. Hasil Ketuntasan Nilai Siklus I

Ket.	Kriteria	
	Tidak Tuntas	Tuntas
1	8 (54%)	7 (46%)
2	6 (40%)	9 (60%)
3	6 (40%)	9 (60%)

Nilai rata-rata tuntas $= \frac{46\% + 60\% + 60\%}{3}$
Jadi, rata-rata nilai tuntas pada pra siklus **= 55,3%**
Nilai rata-rata tidak tuntas $= \frac{54\%+40\%+40\%}{3}$
Jadi, rata-rata nilai tidak tuntas pada pra siklus **= 44,6%**

Terjadi peningkatan sebesar 24.1% dari pra siklus. Peningkatan ini menunjukkan bahwa permainan engklek mulai menstimulasi keseimbangan dinamis dan kontrol postur. Aktivitas melompat dengan satu kaki membantu anak mengembangkan stabilitas tubuh dan koordinasi gerak sebagai komponen dasar FMS.

Tabel 6. Hasil Rekapitulasi Nilai Siklus II

Ket.	Nilai			
	BB	MB	BSH	BSB
Indikator 1	-	3 (20%)	7 (46,7%)	5 (33,4%)
Indikator 2	-	3 (20%)	8 (53,4%)	4 (26,7%)
Indikator 3	-	2 (13,4%)	7 (46,7%)	6 (40%)

DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8212

Tabel 7. Hasil Ketuntasan Nilai Siklus II

Ket.	Kriteria	
	Tidak Tuntas	Tuntas
1	3 (20%)	12 (80%)
2	3 (20%)	12 (80%)
3	2 (13,4%)	13 (86,7%)

Nilai rata-rata tuntas $= \frac{80\% + 80\% + 86{,}7\%}{3}$

Jadi, rata-rata nilai tuntas pada pra siklus **= 82,23%**

Nilai rata-rata tidak tuntas $= \frac{20\%+20\%+13{,}4\%}{3}$

Jadi, rata-rata nilai tidak tuntas pada pra siklus **= 17,8%**

Peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 26.9%. Secara keseluruhan, peningkatan dari pra-siklus mencapai lebih dari 50%. Hal ini menunjukkan bahwa permainan engklek efektif dalam mengembangkan stabilitas statis dan dinamis, koordinasi gerak, serta kelincahan sebagai bagian dari *fundamental movement skills*. Anak tidak hanya mampu menjaga keseimbangan, tetapi juga menunjukkan kontrol tubuh yang lebih baik saat bergerak dan berpindah arah.

Tabel 8. Rekapitulasi Nilai Rata-Rata Dari Pra Siklus Hingga Siklus II

Ket.	Aspek			Rata-rata tuntas	Nilai KKM
	1	2	3		
Pra Siklus	26,7%	33,4%	33,4%	31,2%	
Siklus I	46%	60%	60%	55,3%	75%
Siklus II	80%	80%	86,7%	82,23%	

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional engklek secara bertahap melalui dua siklus tindakan mampu meningkatkan keseimbangan dan kelincahan anak usia 5–6 tahun secara signifikan. Peningkatan ketuntasan dari 31,2% pada pra siklus menjadi 82,23% pada siklus II tidak hanya menunjukkan keberhasilan tindakan secara kuantitatif, tetapi juga mencerminkan perkembangan kontrol postur, stabilitas dinamis, serta koordinasi gerak sebagai bagian dari *fundamental movement skills* (FMS). Dalam perspektif teori perkembangan motorik, keseimbangan dan kelincahan merupakan komponen dasar keterampilan gerak yang menjadi fondasi bagi penguasaan gerak yang lebih kompleks pada tahap perkembangan berikutnya.

Secara teoretis, permainan engklek mengandung unsur gerak lokomotor (melompat), non-lokomotor (menjaga keseimbangan), serta kontrol tubuh saat berpindah arah. Ketiga komponen tersebut merupakan bagian integral dari FMS yang, menurut literatur perkembangan motorik, berkembang optimal melalui aktivitas gerak yang berulang dan bermakna. Peningkatan yang terjadi pada siklus II menunjukkan bahwa pengalaman gerak yang dilakukan secara sistematis dan reflektif dalam desain PTK mampu memperkuat stabilitas tubuh dan koordinasi anak. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperluas pemahaman bahwa permainan tradisional bukan hanya media hiburan, tetapi dapat berfungsi sebagai intervensi pedagogis yang terstruktur untuk mengembangkan FMS.

Temuan ini memperkuat sejumlah penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa permainan tradisional efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak (Oviani dkk., 2023; Indriyani dkk., 2021; Purwanto & Sumarni, 2023; Apriani, 2013; Ritonga dkk., 2022). Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik setelah penerapan permainan engklek, terutama pada aspek keseimbangan dan koordinasi gerak. Selain itu, penelitian (Nurdiyanti dkk., 2025), (Aziz & Susam, 2021) serta (Rais dan Sit, 2024) juga menegaskan bahwa aktivitas melompat dalam permainan tradisional berkontribusi terhadap peningkatan stabilitas tubuh dan kekuatan otot kaki.

Namun demikian, penelitian ini memberikan nuansa berbeda dibandingkan studi-studi sebelumnya. Sebagian besar penelitian terdahulu mengkaji peningkatan motorik kasar secara umum tanpa memisahkan indikator keseimbangan dan kelincahan secara spesifik. Penelitian ini secara eksplisit menitikberatkan pada indikator keseimbangan statis dan dinamis serta kelincahan sebagai komponen FMS, serta menggunakan pendekatan reflektif dalam setiap siklus tindakan. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terletak pada

DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8212

penegasan bahwa pengembangan FMS dapat dirancang lebih terarah melalui permainan tradisional yang disesuai dengan tingkat perkembangan anak.

Implikasi teoritis menunjukkan bahwa pengembangan FMS pada anak usia dini tidak harus dilakukan melalui kegiatan olahraga terstruktur, melainkan dapat diintegrasikan dalam pembelajaran berbasis permainan. Aktivitas bermain yang melibatkan pengulangan gerak dan variasi tantangan memungkinkan terjadinya adaptasi neuromotorik yang mendukung peningkatan stabilitas dan koordinasi. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa perkembangan motorik anak bersifat progresif dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman gerak yang diberikan secara konsisten.

Meskipun penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan namun tetap memiliki keterbatasan. Pertama, jumlah subjek yang sedikit menyebabkan temuan penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, durasi pelaksanaan tindakan yang relatif singkat memungkinkan hasil yang diperoleh belum sepenuhnya merepresentasikan perkembangan motorik anak dalam jangka panjang. Ketiga, proses observasi yang melibatkan guru kelas sebagai penilai berpotensi menimbulkan subjektivitas, meskipun telah digunakan instrumen penilaian yang terstruktur untuk meminimalkan bias. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara proporsional sesuai dengan konteks dan karakteristik subjek yang diteliti.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan jumlah subjek dan durasi tindakan yang lebih panjang untuk melihat stabilitas perkembangan FMS dalam jangka waktu yang lebih luas. Penelitian lanjutan juga dapat mengombinasikan permainan tradisional dengan pendekatan pembelajaran berbasis gerak lainnya untuk menguji efektivitas komparatif. Selain itu, penggunaan alat ukur motorik yang lebih objektif atau melibatkan lebih dari satu observer dapat meningkatkan reliabilitas data.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa permainan tradisional engklek dapat berfungsi sebagai strategi pedagogis yang efektif dalam mengembangkan keseimbangan dan kelincahan sebagai bagian dari *fundamental movement skills* anak usia dini. Temuan ini memperkuat sekaligus memperluas literatur mengenai peran permainan tradisional dalam pengembangan motorik, serta memberikan kontribusi praktis bagi guru dalam merancang pembelajaran yang berbasis aktivitas gerak yang bermakna.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional engklek efektif sebagai strategi pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan keseimbangan dan kelincahan anak usia 5–6 tahun. Peningkatan yang terjadi secara bertahap hingga melampaui kriteria ketuntasan menunjukkan bahwa aktivitas melompat, menjaga stabilitas tubuh, dan berpindah pijakan dalam permainan engklek mampu menstimulasi komponen *fundamental movement skills*, khususnya keseimbangan statis dan dinamis. Secara konseptual, temuan ini menegaskan bahwa pengembangan motorik kasar pada anak usia dini dapat dioptimalkan melalui integrasi permainan tradisional yang dirancang secara sistematis dan reflektif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap penguatan pendekatan pedagogis yang memanfaatkan permainan tradisional sebagai intervensi terstruktur dalam pengembangan keterampilan gerak dasar anak usia dini.

Daftar Pustaka

Apriani, D. (2013). Penerapan permainan tradisional engklek untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelompok B RA Al Hidayah 2 Tarik Sidoarjo. *PAUD Teratai*, *2*(1), 1–10. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/article/view/814

Asrori, G. (2020). *Classroom action research: Pengembangan kompetensi guru*. CV Pena Persada. https://repository.um-surabaya.ac.id/4459/

Azijah, I., & Adawiyah, A. R. (2020). *Pertumbuhan dan perkembangan anak: Bayi, balita, dan usia prasekolah* (Miranti, Ed.). Lindan Bestari.

Aziz, M. T., & Susam, T. (2021). Peningkatan motorik kasar anak usia 4-5 tahun melalui permainan tradisional sondah gunung (engklek). *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 45–56. https://doi.org/10.47467/elmujtama.v1i1.262

Erwanda, D. R., & Sutapa, P. (2023). Pengembangan media permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(3), 3323–3334. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4562

Indriyani, D., Yusuf Muslihin, H., & Mulyadi, S. (2021). Manfaat permainan tradisional engklek dalam aspek motorik kasar anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, *9*(3), 349–354. https://doi.org/10.23887/paud.v9i3.38555

DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8212
Kusnandar, Nurcahyo, P. J., & Budi, D. R. (2021). Fundamental movement skills: Identifikasi keterampilan gerak dasar olahraga pada siswa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, *6*(2), 265–270. https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1473

Labedi, S., Sari, M., Yusuf, N. A., Abdullah, F. M., Sa'ban, S. Y., & Katiili, A. (2025). Deskripsi permainan tradisional ponti dalam menumbuhkan nilai-nilai kebersamaan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *2*(3), 121–131. https://doi.org/10.61132/paud.v2i3.497

Nofriyanti, Y., Desmariani, E., Wulandari, M., Sukandar, W., Siregar, Z., Helmi, W. M., & Roza, D. (2025). Peran lingkungan dalam menstimulasi aspek kognitif, sosial, emosional, bahasa, nilai agama-moral, dan motorik anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *9*(2), 112–125. https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.29340

Nurdiyanti, F., Naqiyah, B., & Arifah, N. A. (2025). Efektivitas permainan tradisional engklek dalam melatih keseimbangan (motorik kasar) anak. *Starkids: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *2*(1), 34–45.

Oktaviana, A., Marhumah, M., Munastiwi, E., & Na'imah, N. (2022). Peran pendidik dalam menerapkan pendidikan akhlak anak usia dini melalui metode pembiasaan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(5), 5297–5306. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2715

Oviani, M., Khoiriyati, S., & Fauliana, R. (2023). Permainan tradisional engklek dalam pengembangan motorik kasar anak usia dini (Studi kasus di RA Tri Bhakti Claket Mojokerto). *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, *6*(3), 2599–2473. https://doi.org/10.31538/almada.v6i3.3955

Purwanto, K., & Sumarni, E. T. (2023). Meningkatkan kemampuan motorik kasar dengan permainan tradisional engklek. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, *9*(4), 88–97. https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i04.1916

Rahman, D., & Hakim, A. A. (2022). Pengaruh modifikasi aktifitas fisik keseimbangan terhadap keterampilan motorik anak usia dini pada masa adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *10*(1), 197–204.

Rais, S. S., & Sit, M. (2024). Meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui permainan engklek. *Journal of Education Research*, *5*(3), 45–56. https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1543

Reswari, A., Lestariningrum, A., Iftitah, S. L., & Pangastuti, R. (2022). *Perkembangan fisik dan motorik anak* (S. Th. I. & M. Syofrianisda, Eds.). CV Azka Pustaka.

Rijkiyani, R. P., Syarifuddin, S., & Mauizdati, N. (2022). Peran orang tua dalam mengembangkan potensi anak pada masa golden age. *Jurnal Basicedu*, *6*(3), 4905–4912. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2986

Ritonga, E. R., Hariyanti, Aini, L., & Wahyuni. (2022). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui permainan engklek. *CERDAS: Jurnal Pendidikan*, *1*(2), 112–120. https://doi.org/10.58794/cerdas.v1i2.208

Utoyo, S., Juniarti, Y., Sari, N., & Mangge, K. (2020). Pendidikan jasmani untuk anak usia dini: Pengembangan Fundamental Movement Skill (FMS) pada anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(1), 404–415. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.605

Waskita, D., Surya, M., & Febriana, R. (2022). Kemampuan motorik kasar melalui teknik permainan lari estafet pada anak usia 3-4 tahun. *Jurnal Tunas*, *3*(1), 12–21. https://doi.org/10.57171/jt.v3i1.312

WHO & UNICEF. (2023). *Nurturing care framework progress report 2018–2023*. World Health Organization.

Zahra, H. F., Nazhira, F., Faradillah, K. R., & Sirada, A. (2023). Hubungan antara keseimbangan dan kelincahan pada anak sekolah dasar. *Journal of Academic Research*, *2*(2), 67–75.