

Melatih Motorik Anak dengan beragam Permainan Tradisional



Saat ini jarang terlihat permainan tradisional dimainkan oleh anak-anak terutama di kota besar. Memang banyak kendala yang dihadapi untuk permainan tradisional. Di antaranya lahan tempat bermain menghilang serta sifat individualistis yang semakin berkembang di masyarakat kota.

Padahal, sebenarnya banyak yang dapat dipetik dari permainan tradisional. Mulai dari memungkinkan anak-anak untuk membuat dan mengkreasikan alat permainan dengan bahan-bahan yang dapat ditemukan di sekitar mereka, sampai mengajarkan anak bersosialisasi.

Baca juga: [Keunggulan dari Permainan Tradisional](#)

Alat permainan tradisional pun sangat mudah didapat. Seperti biji congklak yang umumnya dari kerang dapat digantikan dengan biji-bijian; papan

congklak tidak harus menggunakan papan kayu berlubang tetapi dapat digantikan dengan melubangi tanah sehingga menyerupai bentuk papan congklak. Atau untuk permainan dampu saat ini dapat dilakukan di rumah menggunakan kotak-kotak lantai yang ada atau kotak gabus sebagai pengganti lapangan.

Sisi positif lain yang dimiliki permainan tradisional antara lain:

- Membantu anak mengembangkan kemampuan interaksi dan berkomunikasi dengan baik. Sebab, dalam permainan tradisional, anak harus menyampaikan idenya, bernegosiasi, mengungkapkan emosinya secara tepat.
- Mengembangkan kepandaian sosial dan menanamkan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat setempat
- Belajar untuk mematuhi peraturan yang ada karena termotivasi oleh pengakuan bersikap sportif oleh anak lain.

Berikut ini beberapa permainan tradisional yang dimiliki Indonesia dan manfaatnya:.

DAMPU

Permainan ini umumnya dimainkan oleh anak-anak usia sekolah baik laki-laki maupun perempuan. Main dampu tidak membutuhkan peralatan yang harus dibeli. Anak-anak cukup memainkannya di tanah lapang dengan membuat petak-petak di permukaan tanah sesuai dengan bentuk yang disepakati baik menggunakan kapur atau pecahan genting atau apapun. Inti permainannya adalah melempar batu pipih ke dalam kotak dengan tidak boleh keluar atau mengenai garis batas kotak. Setelah itu, pemain melompat-lompat dengan satu kaki dalam kotak yang tidak berbatu tanpa boleh menginjak garis dan batu peserta lain.

Manfaat :

- Melatih keseimbangan tubuh.
- Melatih kemampuan reka visual.
- Meningkatkan kemampuan motor planning (perencanaan gerak).
- Meningkatkan kemampuan diferensiasi tekstur berdasarkan indera perabaan.

LOMPAT TALI

Sesuai namanya inti permainan ini adalah melompat tali. Tetapi tentu tidak semudah namanya, permainan ini mempunyai berbagai tingkat kesulitan; dari melompati tali yang rendah sampai setinggi tangan. Selain itu kesulitan juga bertingkat dari melompati tali yang diam sampai tali yang berputar. Alat yang digunakan sangatlah sederhana, hanya karet gelang yang dijalin menjadi panjang.

Manfaat :

- Melatih kemampuan visual motor.
- Meningkatkan kemampuan *motor planning* (perencanaan gerak).
- Meningkatkan konsentrasi.
- Meningkatkan kemampuan gerak fisik melompat, yang bermanfaat untuk kekuatan tubuh dan juga keterampilan dalam olahraga.
- Melatih kekuatan kontrol mata.

GALASIN

Permainan tradisional ini memiliki banyak nama lain. Di antaranya : gobak sodor, main galah, main adang-adangan. Inti dari galasin ini adalah menghadang pihak lawan jangan sampai berhasil melewati garis dan jangan sampai dapat kembali ke garis awal.

Manfaat :

- Meningkatkan kemampuan fisik.

- Melatih kemampuan membaca gerak tubuh/gestur.
- Meningkatkan kemampuan komunikasi dan kemampuan menyusun strategi lebih baik

PETAK JONGKOK

Petak jongkok merupakan permainan yang masih banyak terlihat dimainkan di daerah- daerah perumahan oleh anak-anak. Permainan tradisionnal ini tidak membutuhkan alat dan dapat dimainkan kapan saja dan di mana saja. Pada intinya permainan petak jongkok adalah main kejar-kejaran. Agar tidak tertangkap oleh “penjaga”, anak harus jongkok.

Manfaat :

- Meningkatkan kemampuan motorik kasar dan ketahanan fisik.
- Melatih kemampuan fleksibilitas kaki.
- Meningkatkan solidaritas dengan teman.

CONGKLAK

Atau dengan nama lain dhakon merupakan permainan untuk 2 orang. Pada intinya permainan adalah mengisi setiap lubang pada papan congklak dengan biji-bijian satu persatu, tanpa boleh terlewat atau ada yang terisi lebih dari satu. Dilakukan secara bergiliran sampai semua biji-bijian yang ada habis. Pemenang permainan congklak adalah pemilik biji-bijian terbanyak pada akhir permainan.

Manfaat :

- Melatih kemampuan manipulasi motorik halus.
- Melatih konsentrasi.
- Mendidik sifat sportivitas anak
- Melatih kemampuan mengatur strategi.
- Sarana belajar berhitung.

- Melatih koordinasi 2 sisi tubuh.

Baca juga: [Ajaklah Bermain Congklak](#)

BEKEL

Permainan bekel umumnya dimainkan anak-anak perempuan. Tapi permainan ini juga bisa dimainkan anak laki-laki. Bekel merupakan permainan melontarkan bola ke atas dan menangkapnya kembali. Tetapi pada saat bersamaan harus mengambil atau mengubah posisi biji-biji yang ada sesuai peraturan tingkat kesulitan yang dijalankan.

Manfaat :

- Melatih koordinasi visual-motor.
- Melatih meningkatkan konsentrasi.
- Meningkatkan kemampuan kontrol gerakan jari-jari dan tangan.
- Kemampuan mempertahankan posisi tubuh.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/Melatih-Motorik-Anak-dengan-beragam-Permainan-Tradisional.html>