

## Jenis-jenis Permainan Tradisional untuk Melatih Motorik Anak



Ayah dan Ibu pasti tahu betapa pentingnya perkembangan motorik pada si Kecil. Perkembangan motorik adalah proses perkembangan gerak pada anak yang didasari oleh kematangan fisik dan saraf. Perkembangan motorik sendiri terbagi menjadi dua, yaitu motorik halus dan motorik kasar. Motorik halus meliputi otot kecil dengan koordinasi mata dan tangan, sedangkan motorik kasar meliputi keseimbangan dan koordinasi antar anggota tubuh, seperti berjalan dan berlari.

Lalu bagaimana sih, cara menstimulasi gerak pada si Kecil agar perkembangannya optimal? Salah satu cara yang terbaik adalah melalui permainan. Jenis permainan yang dimaksud tak melulu harus yang mutakhir atau mahal lho, Bu. Permainan tradisional yang sederhana pun bisa menjadi pilihan yang tepat dan berguna untuk melatih motorik si Kecil. Penasaran? Yuk, intip contoh jenis-jenis permainan tradisional di bawah ini yang pastinya tak hanya seru dan menyenangkan, tapi juga memiliki banyak manfaat. Apa saja jenis-jenis permainan tradisional yang menjadi favorit masa kecil Ayah dan Ibu?

### 1. Lompat Karet

Permainan ini mirip dengan lompat tali, tapi tali yang digunakan terbuat dari karet gelang yang dirangkai dan disambung sehingga menjadi panjang. Lompat karet adalah

permainan yang sangat menggerakkan fisik dan memiliki beberapa tingkat kesulitan, diawali dengan posisi tali karet yang rendah hingga terus sampai menjulang tinggi melebihi kepala. Pada permainan ini si Kecil akan belajar untuk melakukan perencanaan gerak serta meningkatkan kemampuan gerak tubuh terutama melompat.

## **2. Dampu**

Sama seperti lompat karet, permainan tradisional ini lebih populer di kalangan anak perempuan, namun tak jarang anak laki-laki juga menggemarnya. Sebelum mulai bermain, si Kecil harus membuat petak-petak di permukaan tanah atau jalan dengan menggunakan kapur. Inti permainannya adalah tiap pemain harus melempar benda pilihannya yang berukuran kecil, seperti batu misalnya, ke dalam petak sesuai urutannya, lalu melompat dari satu petak ke petak berikutnya dengan cara melompat menggunakan satu kaki saja. Pemain yang selesai pertama adalah pemenangnya. Permainan ini mengajarkan si Kecil tentang perencanaan gerak dan melatih keseimbangan tubuh.

## **3. Galasin**

Seperti di beberapa daerah lainnya di Indonesia, Ayah dan Ibu mungkin lebih mengenal permainan ini dengan nama lain, yaitu gobak sodor. Galasin dimainkan dalam bentuk kelompok dengan jumlah pemain yang paling tidak terdiri dari empat pemain di tiap regu. Inti permainan ini adalah anggota regu yang satu harus berusaha melewati tiap garis yang dijaga dan dihadang oleh anggota regu lawan hingga mencapai garis awal kembali. Pada permainan ini si Kecil akan belajar untuk meningkatkan olah fisik seperti berlari dan menghindar, serta belajar untuk menyusun strategi dan membaca gerak tubuh lawan.

## **4. Bola Bekel**

Pada umumnya lebih populer di kalangan anak perempuan. Cara bermainnya adalah si Kecil harus melontarkan bola yang terbuat dari karet dan kemudian menangkapnya kembali sebelum terpantul dua kali, namun di saat bersamaan si Kecil juga harus mengambil atau mengubah posisi biji-biji bekel sesuai aturan dan urutannya. Permainan ini tak hanya membutuhkan konsentrasi, namun juga keterampilan tangan yang cukup tinggi. Si Kecil dapat belajar untuk mengatur ritme, koordinasi mata dan tangan, serta melatih gerak jari.

## **5. Layangan**

Salah satu dari jenis-jenis permainan tradisional yang paling terkenal dan masih terbukti menjadi favorit hingga sekarang adalah layang-layang. Permainan ini pada umumnya

lebih digemari oleh anak laki-laki. Layang-layang sangat bergantung pada keadaan cuaca dan hembusan angin, sehingga tak setiap saat bisa dimainkan. Tapi mungkin itulah yang menjadikannya asyik. Permainan ini sangat melatih motorik anak terutama pada bagian tangan, seperti ketika menarik, mengulur dan mengendalikan tali agar layang-layang dapat terbang tinggi ke langit.

## **6. Petak Jongkok**

Permainan ini termasuk permainan yang sangat digemari sejak dulu hingga sekarang. Salah satu keunggulannya adalah dapat dimainkan di mana saja dan tidak memerlukan alat apa pun. Konsepnya sangat sederhana, salah satu anak akan ditunjuk menjadi "penjaga" dan harus mengejar anak-anak yang lain. Satu-satunya cara agar tidak tertangkap adalah dengan jongkok. Permainan ini tak hanya melatih motorik kasar, tapi juga meningkatkan ketahanan fisik dan fleksibilitas kaki si Kecil.

Meskipun di rumah saja selama pandemi ini, Ayah dan Ibu masih tetap bisa mengajak si Kecil untuk melatih motoriknya dengan aktivitas-aktivitas tersebut. Sedikitnya 30-60 menit sehari dialokasikan untuk melakukan aktivitas fisik.

Sumber:

<https://healthfully.com/129816-fine-gross-motor-skills.html>

<https://www.ibudanbalita.com/artikel/3-mainan-tradisional-untuk-latih-motorik-anak>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/jenis-jenis-permainan-tradisional-untuk-melatih-motorik-anak.html>