

Original Article

MENINGKATKAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN KAKI ANAK MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL

IMPROVING CHILDREN'S EYE AND FEET COORDINATION THROUGH TRADITIONAL GAMES

Masnur Ali¹

¹Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
Ali.masnur@unj.ac.id
(Ali.masnur@unj.ac.id)

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa permainan untuk dapat latihan koordinasi mata tangan dan kaki melalui permainan tradisional untuk anak. Koordinasi mata tangan dan kaki merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan, dan kaki dalam merangkai berbagai gerakan menjadi satu dalam satu satuan waktu secara tepat dan menyeluruh dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol sesuai dengan tujuan. Metode penelitian dalam tulisan ini adalah library research atau penelitian kepustakaan. Berikut adalah beberapa permainan yang telah diidentifikasi dapat melatih keterampilan koordinasi anak diantaranya: permainan boy-boyan, bola api, lato-lato bedil Meriam, sumpitan, o-som, sipak rago, kotak pos, gatrik, ampar-ampar pisang, egrang, bakiak, lempar kaleng, permainan kelereng, tepuk stik, bedil sorolok, jamur, bola bekel, layang-layang, sepakbola manuk, angklek, pletokan, bedil salorok. Beberapa permainan tersebut membuat atlet melakukan gerakan yang membutuhkan koordinasi mata, tangan dan kaki yang dapat meningkatkan kemampuan koordinasi anak.

Kata kunci : Koordinasi, koordinasi tangan dan kaki, permainan tradisional

ABSTRACT

The aim of this research is to find out several games to be able to practice hand eye and foot coordination through traditional games for children. Eye-hand and foot coordination is a person's ability to coordinate the eyes, hands and feet in assembling various movements into one unit of time in a precise and comprehensive manner and precisely in a controlled movement rhythm in accordance with the goal. The research method in this paper is library research. The following are several games that have been identified as being able to train children's coordination skills, including: boy-boyan game, fireball, lato-lato bedil cannon, blowpipe, o-som, sipak rago, post box, gatrik, ampar-ampar banana, stilts, clogs, throwing cans, playing marbles, clapping sticks, sorolok rifles, mushrooms, bekel balls, kites, manuk football, angklek, pletokan, salorok rifles. Some of these games require athletes to carry out movements that require eye, hand and foot coordination which can improve children's coordination abilities.

Keywords : Coordination, hand and foot coordination, traditional games

<http://dx.doi.org/10.52742/josita.v2i2>



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk permainan anak-anak yang beredar secara luas diantara anggota masyarakat tertentu berbentuk tradisional dan diwarisi turunmenurun, serta banyak mempunyai variasi. Sifat atau ciri dari permainan tradisional ialah sudah tua usianya, asal-usulnya, siapa penciptanya, dan dari mana asalnya. Biasanya disebarkan dari orang ke orang dan terkadang mengalami perubahan nama atau bentuk meskipun konsep dasarnya sama. Permainan tradisional merupakan kegiatan yang diatur oleh suatu peraturan permainan yang merupakan warisan dari generasi terdahulu yang dilakukan dengan tujuan mendapatkan kegembiraan. Permainan tradisional yang dilakukan anak-anak pada dasarnya ialah permainan memakai peralatan yang sangat sederhana sekali yang dapat dibuat sendiri atau kelompok dan biasanya tersedia dalam lingkungan sekitar, misalnya bambu, tanah liat, batu, genting dan lainnya.

Melalui permainan tradisional anak dapat mengembangkan dan bermanfaat bagi aspek fisik-motorik, kecerdasan dan sosial emosional. Jadi dalam bermain aktivitas dilakukan menggunakan fisik atau motorik mereka baik motorik kasar maupun motorik halus dimana mereka bereksplorasi di alam dengan bebas sehingga mereka akan menemukan sesuatu yang baru di sekitar lingkungan mereka. Anak SD kelas bawah merupakan anak yang dapat melakukan gerakan yang terkoordinasi, perkembangan bahasa sudah baik dan mampu berinteraksi sosial. Usia ini juga merupakan

masa sensitif bagi anak untuk belajar bahasa. Koordinasi gerakan yang baik anak mampu menggerakkan mata tangan untuk mewujudkan imajinasinya ke dalam bentuk gambar, sehingga penggunaan media anak dapat membantu meningkatkan kemampuan gerak dasar anak.

Koordinasi merupakan penyesuaian yang berpengaruh terhadap sekelompok otot selama melakukan gerakan yang memberikan indikasi terhadap berbagai keterampilan. Senada dengan hal tersebut koordinasi menurut James Tangkudung (2006) koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Harsono (1988) berdasarkan kemampuan gerak/skillnya sendiri, koordinasi terbagi atas: Koordinasi Mata dan kaki (*foot eye coordination*), Koordinasi Mata dan tangan (*eye hand coordination*), Koordinasi Mata tangan dan kaki (*over all coordination*).

Karakteristik anak pada usia 6-7 tahun ini, anak telah mampu untuk lebih memahami peraturan, kontrol akan dirinya mulai membaik dan pemahaman akan emosi yang lebih kompleks mulai meningkat. Anak juga mulai menyukai olahraga seperti naik sepeda tanpa roda bantu. Tubuhnya telah mampu melakukan aktivitas fisik yang kompleks. Aktivitas fisik yang paling sering dilakukan merupakan bermain. Permainan tradisional sangat bermanfaat bagi anak-anak karena selain anak-anak melakukan aktivitas bermain, anak-anak juga dikenalkan kedalam sejarah dan memperkenalkan budaya ciri khas nusantara sebagai salah satu upaya untuk terus melestarikan budaya bangsa.

Penelitian terkait pengaruh aktifitas fisik

terhadap peningkatan koordinasi motorik telah dilakukan dan didapat hasil bahwa olahraga memiliki fungsi neuroprotektif (Petzinger, et al., 2007). Olahraga tradisional terbukti dapat memberikan manfaat baik secara fisik dan nonfisik. Permainan tradisional dapat meningkatkan keseimbangan anak (Ali, 2022), dapat melatih kemampuan gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulative (Ali, 2020) dan dapat meningkatkan kemampuan sosial (Aqobah 2020). Menurut Zaini ada 2.500 permainan tradisional yang dimainkan di seluruh Indonesia. Permainan tersebut memiliki manfaat untuk pengembangan berbagai macam fisik anak. Dari kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan koordinasi dan manfaat perilaku karakter anak.

Penelitian-penelitian yang mengkaji koordinasi gerak diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Sumantri (2011) mengenai kemampuan sosialisasi dan gerak manipulatif berbasis kelompok pada anak usia 4-5 tahun, penelitian yang dilakukan oleh (Rithaudin, 2011) tentang survei model aktivitas pengembangan keterampilan gerak dasar disekolah di sekolah dasar se-kecamatan pengasih kulon progo. Lalu penelitian dari (Yuningsih, 2015) mengenai peningkatan kecerdasan kinestetik melalui pembelajaran gerak dasar tari minang. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh (Dlis, 2018) model gerak dasar manipulatif berbasis play games pada anak usia sekolah dasar rawamangun. Demikian juga penelitian oleh (Mirawati & Rahmawati, 2017) tentang permainan modifikasi untuk stimulasi keterampilan gerak dasar manipulatif anak usia 2- 4 tahun. Penelitian yang dilakukan

oleh Widiarti (2021) tentang modifikasi seni tradisional burok untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor anak, penelitian yang dilakukan oleh Gustiawati (2020) pengembangan model pembelajaran gerak dasar manipulatif resty berbasis permainan untuk usia sekolah dasar, penelitian yang dilakukan Budi (2020) aktivitas fisik gerak dasar manipulatif berbasis budaya lokal untuk taman kanak-kanak di kecamatan Mesuji.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (library research). Metode penelitian kepustakaan menurut Khatibah (2011) adalah metode penelitian dengan dengan cara membaca, dan mengolah bahan pustaka untuk memperoleh data baik berupa buku, kamus, jurnal, enslikopedia, dokumen majalah atau yang lainnya. Penelitian kepustakaan meliputi proses langkah demi langkah dalam mengumpulkan informasi guna menulis penelitian, membuat presentasi dan menyelesaikan sebuah proyek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian kepustakaan dengan mengkaji beberap buku, artikel jurnal dan berbagai sumber lainnya di dapatkan beberapa permainan tradisional yang dapat meningkatkan koordinasi mata, tangan dan kaki anak diantaranya:

Permainan Boy-Boyan

Aspek koordinasi yang muncul pada permainan boy-boyan koordinasi mata tangan kaki yang terlihat pada saat melempar bola ke pecahan keramik dan melempar bola ke satu tim

dan mengenakan kepada tim lain.

Permainan Bola Api

Nilai fisik yang terkandung didalam permainan tradisional bola api yaitu, melatih kemampuan fisik. Dalam permainan ini kita dituntut untuk aktif berlari, membuka posisi untuk teman dan mencetak gol, diperlukan gerak koordinasi mata tangan kaki yang tepat untuk dapat mengumpan atau menendang ke arah teman satu tim.

Permainan Lato-Lato

Dibutuhkan koordinasi yang tepat untuk dapat memainkan permainan ini karena dapat terlihat secara langsung yang belum memiliki koordinasi mata tangan pada saat mengayunkan lato-lato sehingga dapat menghasilkan bunyi dan saling bertabrakan.

Permainan Sunpitan

Dalam permainan ini koordinasi diperlukan untuk dapat mengarahkan sesuai dengan target yang di tentukan dapat terlihat pada saat permainan setelah anak sumpit dimasukan ke dalam kaliber sumpit, kemudian sumpit diangkat diarahkan ke sasaran dengan pertolongan pisir. Mulut ditempelkan ke kaliber sumpit, dengan konsentrasi dan menyiapkan udara sebanyakbanyaknya dari rongga dalam mulut dan rongga dada dengan meniupkan ke kaliber sumpit sehingga memungkinkan anak sumpit terlepas dengan kencang meninggalkan sumpitan.

Permainan Sipak Rago

Gerak koordinasi mata tangan dan kaki terlihat pada saat bola dioper dari satu pemain kepada pemain lainnya supaya bola tidak

menyentuh tanah, jika menyentuh tanah permainan akan dihentikan dan dimulai kembali. Saat bermain, perpindahan bola dari satu pemain kepada pemain lainnya biasanya tidaklah sama,terkadang ada bola yang datang melambung tinggi dan ada yang rendah, ada yang datang cepat dan ada yang lambat. Namun setiap pemain harus siap menanti bola yang diberikan kepadanya.

Permainan Kotak Pos

Gerak koordinasi yang terlihat di dalam permainan. Permainan dimulai dari yang kalah. Setelah ditentukan siapa yang kalah, saatnya pemain mengatur posisi duduk membentuk lingkaran dengan duduk bersila, dan posisi tangan berada di atas pahanya masing-masing. Tangan kanan berada dipaha kanan, begitu sebaliknya tangan kiri berada dipaha sebelah kiri. Posisi tangan mengepal dengan posisis tegak ke atas. Permainan pertama dimulai dari yang kalah dengan diiringi lagu kotak pos, selanjutnya bergiliran kearah teman kanannya dengan meletakkan kepalan tangan kanannya ke kepalan tangan kiri temannya

Permainan Gatrik

Gerak koordinasi yang terlihat adalah Pemukul gatrik harus hati-hati dan fokus dalam memukul supaya gatrik dapat meluncur semakin kencang. Sementara, tim penjaga harus sigap menangkap kayu dan terhindar dari cedera kayu.

Ampar-ampar Pisang

Ampar-ampar pisang dapat melatih kordinasi untuk anak dan juga melatih kerja sama dengan teman-temannya karena yang konsep cara bermain ampar-ampar pisang itu

mendengarkan alunan lagu dan harus bergerak secara bebarengan agar tidak salah dalam bergerak.

Permainan Egrang

Melatih kordinasi antara kaki & tangan. Melatih keseimbangan. Melatih menggenggam bambu. Melatih Fokus terlihat dari Pemain harus menaiki tongkat bambu yang sudah dibuat tersebut kemudian berjalan dengan menggunakan kaki Egrang.

Permainan Bakiak

Gerak dasar yang dilatih dalam permainan Bakiak adalah Jalan dan memiliki koordinasi mata dan kaki yang baik. Saat bermain bakiak kita harus berjalan dengan sikap tubuh tegak serta mengayunkan kaki dengan tegas dan bertenaga. Untuk bermain bakiak diperlukan kerjasama anggota tim dan kekompakan gerak serta keterampilan berjalan dan mengayunkan kaki.

Permainan Gasing

Gerak koordinasi mata dan tangan terlihat pada saat melempar gasing ke arena. Cara memainkan gasing adalah tali dililitkan di bagian atas gasing, kemudian gasing dilempar dan akan berputar karena tali ditarik kembali setelah dilempar. Gasing akan berputar mengikuti ikatan tali itu. Biasanya, gasing dimainkan secara berkelompok atau satu lawan satu. Gasing yang paling lama berputar adalah pemenangnya.

Permainan Kaleng

Disaat melempar bola/batu ke arah kaleng tangan akan melakukan gerakan melempar dan badan akan sedikit condong ke depan agar

lemparan bisa mengenai kaleng yang jaraknya lumayan jauh.

Permainan Kelereng

Dalam permainan ini anak dituntut untuk fokus dan kuat dalam menyetil bola kelereng sehingga mengenai bola kelereng dengan tepat sehingga mendapatkan point. Melatih koordinasi, olahraga, baik untuk kesehatan mata dan ketahanan tangan saat menyetil kelereng dengan tangan.

Permainan Tepuk Stik

Strategi dalam permainan ini adalah dengan memperkirakan tenaga tepukan dengan jarak antara stik jagoan dan lawan. Jika jaraknya dekat lakukan tepukan menggunakan sedikit tenaga, jika jaraknya lumayan jauh lakukan tepukan dengan menggunakan tenaga lebih. Hal ini juga melatih koordinasi tepukan tangan dan arah stik.

Permainan Bedil Sorolok

Sewaktu melompat, berlari, berjalan, dan melakukan aktivitas fisik lainnya, si Kecil secara tidak langsung akan belajar untuk mengatur tubuhnya agar tetap seimbang sehingga ia tidak terjatuh dan selalu dalam posisi aman. Ini berarti, semakin sering si Kecil bermain aktif, semakin sering pula ia belajar mengoordinasi anggota tubuhnya.

Permainan Bola Bekel

Membutuhkan Koordinasi mata dan tangan, karena melatih mengkoordinasi atau mengontrol bola serta konsentrasi yang tinggi. Pemain harus mengontrol bola agar tidak terlempar jauh dan mudah untuk ditangkap.

Permainan Layang-Layang

Layang-layang adalah salah satu permainan tradisional yang cara memainkannya dengan menerbangkannya ke udara mengandalkan angin dan ketangkasan mengulur dan menarik benang. Laying-layang dapat Melatih Koordinasi karena anak harus dapat mengkoordinasikan mata tangan dan kaki agar laying-layang dapat naik ke atas dan menghindar agar tidak terjatuh.

Permainan Sepak Bulu Ayam

Terlihat koordinasi kaki dan mata untuk Menimbang dulu bulu ayam dengan menggunakan tepi tumit kaki sebelah dalam, dengan lutut atau semua anggota badan kecuali tangan, menimbang bulu ayam seberapa lama yang mungkin supaya bola itu tidak jatuh ke tanah.

Permainan Angklek

Melatih kordinasi, karena permainan ini dapat melatih mengkordinasikan otak dan kaki saat melompat dan Masing masing pemain memiliki strategi masing masing, yakni cara melempar yang baik,dan mencari sebuah gaco/batu yang memiliki bangun datar agar saat gaco itu dilemparkan tidak mental/mantul dri dalam kotak keluar kotak.

Permainan Peletokan

Melatih koordinasi anak dimana dalam permainan ini anak dituntut untuk aktif berlari menghindari serangan tim lawan, kedua tim atau kelompok berusaha menghindari peluru yang di tembak oleh kedua kelompok.

KESIMPULAN

Dari hasil studi kepustakaan tersebut ditemukan beberapa permainan yang telah diidentifikasi dapat melatih keterampilan koordinasi mata tangan dan kaki anak diantaranya: permainan boy-boyan, bola api, lato-lato bedil Meriam, sumpitan, o-som, sipak rago, kotak pos, gatrik, ampar-ampar pisang, egrang, bakiak, lempar kaleng, permainan kelereng, tepuk stik, bedil sorolok, jamur, bola bekel, layang-layang, sepakbola manuk, angklek, pletokan, bedil salorok. Beberapa permainan tersebut membuat atlet melakukan gerakan yang membutuhkan koordinasi mata, tangan dan kaki yang dapat meningkatkan kemampuan koordinasi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Masnur & Aqobah, Qory J. (2020). Improving The Balance Movement Of Lower-Grade Students Through The Modification Of Engklek Traditional Games. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar (JPSD)*, Vol. 6, No. 1.
- Ali, M., Nugraha, H., & Aqobah, Q. J. (2021). Traditional games and social skills of children in the pandemic era. *JPSd (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 7(1), 104-117. DOI: 10.21831/jpsd.v7i1.30860
- Ali, Masnur & Lumintuarso, Ria. (2017). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Media POA pada Siswa Kelas IV SDI Al-Azhar Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar (JPSD)*, Vol. 3, No. 1, Halaman 53-63.
- Ali, M., & Aqobah, Q. J. (2021). Permainan Tradisional Betawi Untuk Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak. *Jurnal E-Plus (Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah)*, 6(2), 151-161.
- Ali, Masnur dan Qory Jumrotul 'Aqobah. (2018). Pengaruh permainan tradisional terhadap perilaku kepemimpinan peserta didik di SMA. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA*, Vol. 1, No. 1 (2018).
- Anwar, A., Handayani, O. W., & Rumini, R. (2020). The Movement Form Of Traditional Game (Buja Kadanda) 'Dou Mbojo' Related To Physical Education Values. *Journal of*

- Physical Education and Sports*, 9(1), 57-62.
- Budi, Susilo and Bangkit Seandi, Taroreh (2020). Aktivitas Fisik Gerak Dasar Manipulatif Berbasis Budaya Lokal Untuk Taman Kanak-Kanak di Kecamatan Mesuji. Diploma thesis, Universitas Bina Darma.
- Djuwita, Warni; Fakhri, Mohammad. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Dalam Mengembangkan Kecerdasan Jamak Anak Usia Dini Pada PAUD Di Kota Mataram. *aş-şibyān: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 4, No. 2, p. 87-102. DOI: 10.29300/jas.v4i2.1774
- Joo, Y. S., et al. (2019). What Works in Early Childhood Education Programs?: A Meta-Analysis of Preschool Enhancement Programs. *Early Education and Development*. DOI: 10.1080/10409289.2019.1624146
- Hartman Nugraha, Hernawan, & Masnur Ali. (2022). Pelatihan Olahraga Tradisional Kepada Guru di Kota Cilegon. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), SNPPM2022P-45. Retrieved from <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/33659>
- Mulyana (2020). Model Pembelajaran Manipulatif Berbasis Shooting Bola Basket (Meldes) Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science And Education Jurnal*, Vol. 2, No. 1.
- Palupi Ardanari, Edy Mintarto, Abdul Rahman Syam Tuasikal, Suroto Suroto. (2020). Aktivitas bermain memberikan stimulasi positif terhadap keterampilan gerak manipulatif anak usia 6-12 tahun. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol. 4, No. 1, 79-84.
- Resty Gustiawati, (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Manipulatif Berbasis Permainan Untuk Usia Sekolah Dasar. Doctoral thesis, Universitas Negeri Jakarta.
- Yudanto, Y. (2020). Pengaruh model aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik terhadap gerak dasar manipulatif anak taman kanak-kanak. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 92-104. DOI: 10.29407/js_unpgri.v6i1.13976