

Melestarikan permainan tradisional sebagai upaya mengurangi ketergantungan anak terhadap gadget

Kamiliyatur Risqiyah

Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 220103110129@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

permainan tradisional; punah;
sosial; ketergantungan; gadget

Keywords:

traditional game; extinct; social;
dependency; gadgets

ABSTRAK

Seiring berkembangnya teknologi pada saat ini, menjadi tantangan bagi sebuah bangsa dalam mempertahankan budaya yang dimilikinya. Khususnya di Indonesia sendiri, banyak budaya-budaya yang sudah mulai punah, salah satunya ialah permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan bentuk kearifan lokal yang diwariskan secara turun temurun dan berorientasi pada sikap sosial anak, karena permainannya kebanyakan dimainkan secara berkelompok, sehingga anak akan terlibat langsung secara emosional ketika bermain dengan teman-temannya. Namun sayangnya, pada saat ini permainan tradisional sudah mulai jarang dimainkan dan sudah mulai tergantikan dengan adanya game-game online yang ada di gadget. Oleh karena itu, dalam artikel ini akan dibahas tentang pentingnya melestarikan permainan tradisional untuk mengurangi tingkat ketergantungan anak terhadap gadget.

ABSTRACT

As technology develops today, it becomes a challenge for a nation to maintain its culture. Especially in Indonesia itself, many cultures are starting to become extinct, one of which is traditional games. Traditional games are a form of local wisdom that has been passed down from generation to generation and is oriented towards children's social attitudes, because the games are mostly played in groups, so that children will be directly involved emotionally when playing with their friends. But unfortunately, nowadays traditional games are rarely played and are starting to be replaced by online games on gadgets. Therefore, in this article we will discuss the importance of preserving traditional games to reduce the level of children's dependence on gadgets.

Pendahuluan

Indonesia kaya dengan berbagai macam budaya, tentunya sudah menjadi kewajiban kita sebagai rakyat Indonesia untuk melestarikannya, salah satu caranya ialah dengan memperkenalkan budaya-budaya tersebut kepada para generasi bangsa. Budaya yang bisa kita perkenalkan pertama kali terhadap anak ialah permainan tradisional, karena dunia anak tentunya tidak terlepas dari yang namanya bermain. Menurut Tedjasaputra (dalam Susanti, 2020, hlm. 108) bermain merupakan kegiatan yang alamiah yang terjadi pada anak, anak tidak perlu dipaksa untuk mengungkapkan dunianya, baik dalam taraf berpikir maupun perasaan.

Permainan tradisional memiliki banyak manfaat bagi anak. Ketika anak sedang bermain permainan tradisional bersama teman-temannya, tanpa disadari mereka akan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

melakukan banyak aktivitas fisik (Nurwahidah dkk., 2021). Disamping mendorong anak untuk melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi perkembangan psikomotoriknya, permainan tradisional juga memiliki manfaat yang begitu besar dalam meningkatkan interaksi anak dengan teman-temannya dan juga dengan lingkungan sekitarnya (Damayanti dkk., 2023). Terkandung berbagai macam nilai dalam permainan tradisional, seperti kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan dan sebagainya (Aulia & Fuadah Z., 2020, hlm. 30). Dari beberapa pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memberikan manfaat yang begitu berarti dalam perkembangan anak, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

Menurut Pratiwi & Kristanto (dalam Nurwahidah dkk., 2021, hlm. 51) permainan tradisional dapat memperkenalkan, melestarikan, dan dapat meningkatkan kecintaan terhadap warisan budaya bangsa serta nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya. Namun yang terjadi saat ini, anak-anak sudah sangat jarang yang memainkannya atau bahkan ada yang tidak pernah mengenal permainan tradisional sama sekali. Salah satu alasannya ialah anak lebih dulu mengenal permainan yang ada di gadget, bahkan ada yang sampai kecanduan. Akibatnya, anak akan sering bermain sendiri di rumah dan jarang berinteraksi dengan teman sebayanya, atau bahkan ketika bersama dengan teman-temannya, mereka akan sibuk dengan gadgetnya masing-masing. Tidak hanya itu, dengan anak sering menatap layar gadget juga akan berdampak buruk terhadap kesehatan mata anak.

Pembahasan

Dalam masa perkembangan anak, anak membutuhkan stimulus yang baik dalam membantu proses tumbuh kembangnya. Anak akan banyak belajar dari lingkungan sekitarnya, sehingga sangat dibutuhkan lingkungan yang baik dalam membantu anak mengeksplorasi dunianya. Ketika anak hanya terpaku pada gadget saja, anak tidak bisa merasakan secara langsung hal-hal yang mereka dapatkan dari gadget mereka, karena kebanyakan hanya bersifat semu, sehingga saraf sensorik dan motorik anak tidak terlatih secara baik. Hal ini akan sangat berpengaruh terhadap sosio-emosional dan perkembangan pribadi anak.

Bermain merupakan hal yang sangat erat kaitannya dengan dunia anak. Menurut Mulyadi (dalam Susanti, 2020) menyatakan bahwa secara umum bermain sering dikaitkan dengan kegiatan anak-anak yang dilakukan secara spontan. Dengan bermain, anak dapat memperoleh kesenangannya. Bermain merupakan aspek penting yang dapat memengaruhi perkembangan anak. Menurut Anning & Edwards (dalam Mukhlis & Mbelo, 2019) bermain juga merupakan suatu pembelajaran alami bagi anak. Oleh karena itu, anak membutuhkan permainan yang dapat membantu proses tumbuh kembangnya.

Permainan tradisional merupakan salah satu alternatif dalam upaya mengurangi tingkat ketergantungan anak terhadap gadget, karena dengan memainkan permainan tradisional anak tidak akan hanya terpaku kepada permainan yang ada di gadget. Dengan permainan tradisional juga bisa menumbuhkan nilai-nilai karakter yang baik bagi anak usia sekolah dasar, dimana diantaranya ialah nilai kegembiraan yang

diperoleh saat anak bermain dengan teman-temannya, mampu mempererat rasa pertemanan, meningkatkan nilai demokrasi, kepemimpinan, tanggung jawab, melatih kejujuran serta sportivitas yang tinggi (Prayitno dkk., 2022). Ketika kita ingin agar anak tidak terus-menerus fokus kepada gadget, maka kita juga harus mempunyai suatu bentuk peralihan yang dapat menggantikan permainan yang ada di gadget, yaitu dengan permainan tradisional tersebut. Disinilah peran orang tua dan orang-orang di sekitarnya untuk memperkenalkan permainan tradisional kepada anak.

Macam-Macam Permainan Tradisional

Di berbagai daerah di Indonesia memiliki beragam macam permainan tradisional. Permainan tersebut merupakan warisan budaya turun-temurun sejak zaman dahulu. Berikut adalah beberapa macam permainan tradisional beserta cara bermainnya:

A. Egrang

Permainan egrang adalah permainan yang memanfaatkan bambu sebagai alat bermainnya. Egrang merupakan permainan tradisional khas Jawa Barat, tepatnya di daerah Sunda. Dalam bermain egrang, para pemain harus mampu menjaga keseimbangan tubuhnya dengan baik, sehingga diperlukan latihan yang tidak hanya sebentar (Supriyono, 2018). Adapun cara bermain serta aturan dalam bermain egrang ialah sebagai berikut:

1. Bermain egrang dengan menggunakan sepasang bambu, dengan dibuat tumpuan sebagai alas kaki. Dalam hal ini, dapat meminta bantuan orang dewasa dalam membuatnya.
2. Naik ke atas tumpuan alas kaki pada egrang dengan menjaga keseimbangan
3. Angkat batang bamboo secara bergantian saat kaki mulai melangkah.

Adapun aturan dalam perlombaan egrang cukup sederhana, yaitu pemain yang paling cepat mencapai garis finish adalah pemenangnya.

B. Engklek

Permainan engklek sangat favorit di kalangan anak-anak zaman dahulu (Supriyono, 2018, hlm. 13). Selain cara bermainnya yang cukup mudah, alat yang dibutuhkan dalam permainan engklek juga cukup sederhana, yaitu hanya dibutuhkan halaman rumah yang memiliki tanah berpasir dan biasanya menggunakan pecahan genting atau keramik. Permainan engklek juga dikenal dengan permainan gacok atau batu lempar (Yulita, 2017, hlm. 13). Permainan engklek dapat dimainkan dengan minimal dua orang. Aturan dan cara bermainnya ialah sebagai berikut:

1. Buat tanah petak dalam bentuk persegi yang dibagi ke dalam beberapa bagian.
2. Pemain menggunakan satu kakinya untuk menapak setiap petak yang tersedia sesuai bentuk petak, bisa berbentuk pesawat, gunung, baling-baling, dan sebagainya.
3. Adakalanya pemain diharuskan menggunakan satu kaki ketika menginjak petak dan menggunakan dua kaki ketika menginjak petak-petak tertentu.

C. Gatrik

Permainan gatrik merupakan permainan tradisional yang menggunakan dua batang bambu sebagai alat bermainnya, yang sebelumnya sudah diiris tipis dengan panjang yang berbeda (Supriyono, 2018, hlm. 2). Salah satu bambu berukuran kira-kira 15 sentimeter, yang lainnya berukuran sekitar 30 sentimeter. Selain dua batang bambu, alat yang diperlukan dalam permainan gatrik ialah dua buah batu bata yang digunakan sebagai penopang bambu yang ukurannya lebih pendek. Berikut adalah cara bermain gatrik:

1. Dimainkan oleh setidaknya 6 anak atau 8 anak, yang kemudian dibagi ke dalam 2 kelompok.
2. Dibutuhkan tanah lapang yang cukup luas
3. Satu kelompok bertugas melempar bambu, dan kelompok yang lain bertugas menangkapnya.
4. Jika bambu berhasil ditangkap oleh lawan main, berarti pemain dapat bertukar posisi.
5. Menang kalahnya dalam permainan gatrik ditentukan oleh banyaknya poin, sehingga kelompok yang mendapatkan banyak poin itulah yang menang.

D. Permainan Karet

Permainan karet bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, namun permainan ini biasanya banyak dimainkan oleh anak perempuan (Yulita, 2017, hlm. 9). Permainan tradisional ini dapat dimainkan oleh satu orang atau lebih. Karet yang biasanya dipakai ialah karet gelang, dengan cara dikepang terlebih dahulu sebelum digunakan untuk bermain. Cara bermainnya ialah sebagai berikut:

1. Melompati karet yang berputar. Jika bermain sendirian, kedua ujung karet diikat ke tiang atau semacamnya. Sedangkan jika bermain secara bersama-sama, maka ada dua orang yang memegang setiap ujung karet, kemudian kedua orang tersebut akan memutar karet, bisa searah jarum jam atau berlawanan arah jarum jam. Para pemain akan melompati tali karet tersebut secara bergantian sesuai gilirannya. Jika pemain terkena tali karet tersebut saat melompat, maka dia dianggap kalah, sehingga harus berhenti dari permainan.
2. Melompati tali karet yang semakin tinggi. Pemain akan melompati tali karet yang direntangkan mulai posisi yang paling rendah sampai posisi tinggi oleh dua orang yang memegang setiap ujung tali karet. Misalnya mulai dari posisi setinggi lutut, lalu ke pinggang, ketiak, bahu, kuping, kepala, di atas kepala, dan seterusnya.
3. Cara selanjutnya ialah karet melilit. Dimainkan oleh tiga orang atau lebih, dua orang bertugas memegang tali karet kira-kira sepinggang, para pemain akan bergantian memainkan tali karet dengan cara melilit tali karet dengan kakinya. Lalu dia akan melompat mengikuti lilitan karet tersebut.
4. Kemudian cara selanjutnya ialah karet melingkar di kepala. Cara ini cukup sederhana karena hanya dimainkan sendiri, dengan memegang ujung tali karet kemudian

memutar tali karet dari bawah hingga ke atas kepala sambil melompat mengikuti putaran karet tersebut.

5. Cara yang terakhir ialah karet tangan. Cara ini merupakan cara yang paling sederhana, pemain dapat menggunakan sehelai atau dua helai karet untuk membuat beragam bentuk tertentu, seperti bentuk bintang, kuburan, pesawat, balon udara, dan sebagainya.

E. Gobak Sodor

Dalam permainan gobak sodor, diperlukan kemampuan kerjasama tim dan strategi yang baik. Selain itu, setiap anggota tim juga dituntut untuk memiliki kecepatan dan ketangkasan dalam melewati sang penjaga garis agar tidak tertangkap. Adapun cara dan aturan bermainnya ialah:

1. Buatlah garis membentuk kotak atau persegi, yang kemudian dibagi menjadi dua bagian dengan membentuk garis vertical dan garis horizontal. Jumlah garis tersebut disesuaikan dengan jumlah anggota tim.
2. Kumpulkan 8 anak sampai 10 anak, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok.
3. Setiap kelompok menunjuk satu anak yang dijadikan sebagai kapten tim.
4. Kemudian kedua kapten tim tersebut melakukan *ping suit* untuk menentukan tim mana yang berhak bermain terlebih dahulu dan tim mana yang bertugas sebagai penjaga garis.
5. Kapten akan membagi anggota timnya untuk berjaga di setiap garis, dengan memosisikan dalam posisi zig zag agar lawan sulit lolos untuk masuk dari kotak satu ke kotak lainnya.
6. Lawan mendapatkan poin jika berhasil sampai di finish atau keluar dari kotak.
7. Tim yang mendapatkan poin paling banyak akan menjadi pemenangnya.

F. Layang-layang

Permainan layang-layang sudah mulai dikenal di Indonesia sejak abad ke-20 (Yulita, 2017, hlm. 21). Permainan ini biasanya digemari oleh anak laki-laki. Layang-layang ini dapat didapatkan dengan cara membeli atau membuat sendiri. Untuk menerbangkan layang-layang dengan menggunakan benang. Sebelum menerbangkan layang-layang harus mencari tanah lapang dan ada anginnya, karena untuk menerbangkan layang-layang membutuhkan angin. Untuk menerbangkan layang-layang yang sudah diberi benang, bisa meminta bantuan orang lain untuk memegang layang-layang tersebut atau bisa juga tanpa harus dipegang terlebih dahulu, kemudian menariknya secara perlahan menyesuaikan dengan arah angin.

G. Bentengan

Permainan ini lebih sering dimainkan oleh anak laki-laki. Adapun strategi dalam permainan bentengan ialah bagaimana cara para pemain meloloskan diri dari lawan serta bagaimana teman satu tim juga berusaha untuk membebaskan temannya yang ditahan di benteng lawan (Supriyono, 2018, hlm. 26). Cara bermainnya ialah:

1. Kumpulkan 8 sampai 10 anak, yang kemudian dibagi menjadi 2 tim.
2. Tentukan benda yang akan dijadikan benteng, bisa berupa tiang ataupun pohon dan sebagainya. Benteng tersebut yang harus dipertahankan dari tim lawan.
3. Membuat kesepakatan daerah kekuasaan, sehingga siapapun yang memasuki daerah kekuasaan lawan, maka lawan akan berusaha mengejar dan menyentuhnya.
4. Jika tersentuh, maka anak tersebut akan dimasukkan ke dalam lingkaran sebagai tahanan. Lingkaran tersebut berjarak sekitar 3 samapai 5 meter dari benteng pertahanan lawan.
5. Ketika ada anggota tim yang tertahan, maka tugas anggota tim yang lain adalah berusaha membebaskannya.
6. Namun jika teman yang ingin membebaskan tadi juga terkena sentuh oleh tim lawan, maka dia juga akan masuk ke dalam tahanan.
7. Tim yang terbanyak menyentuh benteng tim lawan dialah yang menjadi pemenangnya.

Dari berbagai Permainan tradisional di atas, terdapat banyak nilai yang terkandung di dalamnya, mulai dari melatih otot sensorik dan motorik anak, nilai sportifitas, kerjasama, melatih emosional anak, melatih keseimbangan tubuh, melatih ketangkasan anak, meningkatkan tingkat kefokuskan anak, melatih jiwa pemimpin dan sebagainya. Sebenarnya masih banyak macam-macam permainan tradisional yang tidak disebutkan di atas, seperti halnya petak umpet, congklak, bola bekel, bola kasti, dan lain sebagainya. Dan kita memiliki tugas untuk memperkenalkan permainan-permainan tersebut terhadap para generasi bangsa.

Kesimpulan

Permainan tradisional merupakan salah satu budaya warisan leluhur yang harus dilestarikan. Untuk menjaga kelestariannya, kita dapat memperkenalkan budaya tersebut kepada para generasi penerus bangsa ini. Disamping itu, bermain memang merupakan suatu hal yang tak dapat dipisahkan dari dunia anak, sehingga dibutuhkan permainan-permainan yang dapat membantu proses tumbuh kembangnya. Banyak sekali nilai-nilai yang terkandung di dalam permainan tradisional tersebut. Namun realita yang terjadi saat ini, anak-anak sudah jarang yang mengenal dan memainkan permainan tradisional, dan mulai tergantikan dengan adanya berbagai macam game yang ada pada gadget, yang mengakibatkan anak menjadi kecanduan gadget. Padahal, banyak sekali dampak negatif dari penggunaan gadget secara berlebihan. Baik dari aspek kognitif, afektif, psikomotorik, bahkan sosio-emosional anak. Oleh karena itu, sangat penting pelestarian permainan tradisional sebagai upaya mengurangi ketergantungan anak terhadap gadget.

Kesimpulan dan Saran

Diharapkan kita dapat melestarikan berbagai kekayaan budaya yang ada di Indonesia dengan menghargai dan berusaha memperkenalkan budaya-budaya terhadap

para generasi penerus bangsa, khususnya permainan tradisional. Dan diharapkan kita dapat mengajak sekaligus memberi contoh terhadap anak dalam memainkan permainan tradisional. Serta diharapkan para orang tua dan juga orang di sekitar anak dapat membantu anak dalam mengelola waktu penggunaan gadget, dan dialihkan dengan mengenalkan berbagai macam permainan tradisional.

Daftar Pustaka

- Aulia, N. A. Z., & Fuadah Z., A. (2020). Permainan tradisional pukang dari provinsi lampung dan pembentukan karakter bersahabat pada peserta didik MI/SD di Indonesia.: Indonesia. *IBTIDAI'Y DATOKARAMA: JURNAL PENDIDIKAN DASAR*, 1(2), 29–40. <https://doi.org/10.24239/ibtidaiy.Vol1.Iss2.9>
- Damayanti, S. N., Tiaraningrum, F. H., Nurefendi, J., & Lestari, E. Y. (2023). Pengenalan permainan tradisional untuk melestarikan budaya Indonesia. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 39–44. <https://doi.org/10.15294/jbd.v5i1.41045>
- Mukhlis, A., & Mbelo, F. H. (2019). Analisis perkembangan sosial emosional anak usia dini pada permainan tradisional. *Preschool*, 1(1), 11–28. <https://doi.org/10.18860/preschool.v1i1.8172>
- Nurwahidah, Maryati, S., Nurlaela, W., & Cahyana. (2021). Permainan tradisional sebagai sarana mengembangkan kemampuan fisik motorik anak usia dini. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(02), 49–61. <https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v4i02.6422>
- Prayitno, H. J., Rahmawati, F. N., Intani, K. I. N., & Pradana, F. G. (2022). Pembentukan karakter anak usia sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.46843/jmp.v1i1.261>
- Supriyono, A. (2018). Serunya permainan tradisional anak zaman dulu (Cetakan pertama). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Susanti, R. A. (2020). Pengembangan modul mata kuliah bermain dan permainan berbasis hasil praktikum perkuliahan mahasiswa Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Preschool*, 1(2), 105–118.
- Yulita, R. (2017). Permainan tradisional anak nusantara. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.