

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, 20 JULI 2026

SARTIKA APRIANI
SELVIA NOVITA SARI, S.Kep., Ners., M.Kep.

**EFEKTIVITAS PERMAINAN TRADISIONAL ENKLEK DAN BALAP
KARUNG TERHADAP PENINGKATAN PERKEMBANGAN MOTORIK
KASAR PADA ANAK USIA DINI DI PAUD IT CAHAYA ILAHI**

xix + 123 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 23 lampiran

Abstrak

Perkembangan motorik kasar merupakan kemampuan anak dalam menggunakan otot-otot besar untuk melakukan gerakan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan yang berperan dalam tumbuh kembang anak usia dini.

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbandingan efektivitas permainan tradisional engklek dan balap karung terhadap peningkatan perkembangan motorik kasar anak usia dini di Paud IT Cahaya Ilahi Kota Bengkulu.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *two group pre-test-post-test design*. Data dikumpulkan melalui observasi terstruktur menggunakan lembar observasi perkembangan motorik kasar berdasarkan indikator KPSP dan DDST. Sampel penelitian berjumlah 30 anak usia 5–6 tahun yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test*.

Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan peningkatan perkembangan motorik kasar yang signifikan setelah diberikan permainan engklek maupun balap karung dengan *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan terdapat perbedaan efektivitas antara kedua kelompok dengan *p-value* = 0,016 ($p < 0,05$), dengan rerata nilai *post-test* kelompok engklek sebesar 11,20 lebih tinggi dibandingkan balap karung sebesar 10,00.

Disimpulkan bahwa permainan engklek lebih efektif meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini dibandingkan balap karung. Permainan engklek direkomendasikan sebagai stimulasi motorik kasar di Paud, serta penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar dan waktu intervensi lebih lama.

Kata kunci: motorik kasar, permainan tradisional, engklek, balap karung, anak usia dini.

Daftar Bacaan: 57 referensi (2018–2026).

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, JULY 20, 2026

SARTIKA APRIANI
SELVIA NOVITA SARI, S.Kep., Ners., M.Kep.

THE EFFECTIVENESS OF TRADITIONAL ENKLEK AND SACK RACE GAMES ON IMPROVING GROSS MOTOR DEVELOPMENT IN EARLY CHILDHOOD AT PAUD IT CAHAYA ILAHI

xix + 123 pages + 6 tables + 2 figures + 23 appendices

Abstract

Gross motor development is a child's ability to use large muscles to perform basic movements such as walking, running, jumping, and maintaining balance, which plays an important role in early childhood growth and development. This study aimed to determine the comparative effectiveness of traditional engklek and sack race games on improving gross motor development in early childhood at PAUD IT Cahaya Ilahi, Bengkulu City.

This study used a quasi-experimental design with a two-group pre-test–post-test design approach. Data were collected through structured observations using a gross motor development observation sheet based on KPSP and DDST indicators. The sample consisted of 30 children aged 5–6 years selected using purposive sampling techniques. Data analysis was performed using the Paired Sample T-Test and Independent Sample T-Test.

The results of the Paired Sample T-Test showed a significant improvement in gross motor development after being given engklek and sack race games with a p-value = 0.000 ($p < 0.05$). The results of the Independent Sample T-Test showed a significant difference in effectiveness between the two groups with a p-value = 0.016 ($p < 0.05$), with the mean post-test score of the engklek group being 11.20, higher than the sack race group at 10.00.

It was concluded that the engklek game was more effective in improving gross motor development in early childhood compared to the sack race game. Engklek games are recommended as a gross motor stimulation activity in PAUD, and future research is suggested to use larger samples and longer intervention periods.

Keywords: *gross motor, traditional games, engklek, sack race, early childhood.*

References: *57 references (2018–2026).*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan anak di tahap usia dini membutuhkan bantuan aktif dari orang tua untuk mengarahkan proses pertumbuhan mereka. Periode ini dikenal sebagai fase emas atau "*golden age*", karena anak mengalami kemajuan luar biasa dalam berbagai aspek kehidupan. Khususnya antara usia 3 dan 6 tahun, anak-anak sangat responsif terhadap stimuli eksternal, termasuk keingintahuan tinggi terhadap lingkungan sekitar (Trivina et al., 2024).

Menurut World Health Organization WHO (2023) menjelaskan bahwa sekitar 80% anak usia 5-17 tahun di seluruh dunia tidak memenuhi anjuran minimal 60 menit aktivitas fisik aerobik intensitas sedang hingga tinggi per hari, sebuah kondisi krusial yang mengancam perkembangan motorik dan kesehatan tubuh. Pola hidup tidak aktif dan kebiasaan sedentary akibat penggunaan gadget berlebihan meningkatkan risiko masalah motorik kasar sebesar 30%, menyebabkan hampir 25% anak usia dini mengalami penundaan milestone motorik, dan berkontribusi pada kenaikan obesitas anak sebesar 15% secara global, yang mengganggu keseimbangan, kekuatan otot, dan koordinasi gerakan. Prevalensi rendah aktivitas fisik ini terlihat jelas di negara berkembang seperti Indonesia, di mana 70% anak sekolah tidak aktif, berbeda drastis dengan negara berkepatuhan tinggi seperti Swedia, Singapura, dan Jepang yang berhasil mencapai 85-92% anak aktif dalam kebijakan sekolah wajib olahraga dan budaya bermain diluar.

Di Indonesia, isu kesehatan terkait aktivitas fisik menjadi perhatian serius.

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan krisis aktivitas fisik yang serius, dimana 95,8% orang dewasa tidak memenuhi standar aktivitas fisik WHO dan 37,4% penduduk usia 10 tahun ke atas kurang bergerak. Gaya hidup sedentary ini memicu peningkatan obesitas dewasa menjadi 23,4% pada tahun 2023 dan pada tahun 2023 dan pada tahun 2018 kelompok usia ± 18 tahun menjadi 21.8% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2025).

Secara regional, data BPS tahun 2025 menunjukkan bahwa penduduk di Kota Bengkulu memiliki proporsi anak-anak usia 0–17 tahun sekitar 24,19% (Bps, 2025), Menandakan besarnya populasi yang memerlukan stimulasi optimal. Meskipun fokusnya pada usia dewasa, pola hidup ini menciptakan lingkungan yang kurang menstimulasi anak usia dini untuk bergerak. Prevalensi ini diperkuat oleh studi pada anak usia sekolah yang sering kali menunjukkan bahwa lebih dari 60% anak tidak memenuhi anjuran minimal aktivitas fisik harian (Anggarani et al., 2025), Kondisi sedentary ini (perilaku minim gerak) telah menggantikan kegiatan bermain aktif yang esensial, sehingga secara nasional, anak-anak berisiko tinggi mengalami penundaan milestone perkembangan motorik kasar, yang vital bagi kebugaran jasmani dan kesiapan belajar.

Di tengah tantangan tersebut, masa anak-anak adalah tahap penting yang disorot oleh lembaga seperti *National Association for the Education of Young Children* (NAEYC) sebagai fase perkembangan kritis. Aspek perkembangan yang paling terancam dan memerlukan perhatian adalah motorik kasar, yang melibatkan gerakan tubuh menggunakan otot besar seperti lari, lompat, atau

panjang. Apabila motorik kasar tidak berkembang optimal, anak akan kesulitan dalam melakukan aktivitas mandiri dan beradaptasi secara sosial. Lebih jauh, gangguan ini dapat menimbulkan masalah psikologis serius, seperti rendah diri, rasa malu, hingga kegelisahan, serta dapat berujung pada peningkatan risiko keterlambatan kognitif. Oleh sebab itu, intervensi dini yang efektif dan terarah di lingkungan PAUD adalah kunci untuk mencegah dampak jangka panjang ini (Ismawati et al., 2025) .

Pendidikan adalah jawaban utama terhadap berbagai masalah dan tantangan perkembangan anak, yang dimulai dari jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), sesuai Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 Ayat 14. Untuk mengatasi masalah motorik kasar yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, Permainan Tradisional dapat menjadi solusi yang sangat efektif. Permainan tradisional dapat diartikan sebagai aktivitas menyenangkan yang dilaksanakan sesuai dengan kebudayaan setempat, sehingga dapat menimbulkan kepuasan bagi para pelakunya. Jenis permainan ini khas di suatu daerah tertentu dan seringkali dipengaruhi oleh kultur dan tradisi setempat. Umumnya, permainan tradisional dimainkan oleh komunitas lokal dengan aturan dan cara yang sudah diwariskan dari generasi ke generasi (Litiloli, 2025).

Permainan berfungsi sebagai medium untuk memberikan pengetahuan, hiburan, serta mengembangkan imajinasi anak. Namun, belakangan ini, kegiatan bermain anak menurun, khususnya permainan tradisional yang simpel dan mengutamakan kolaborasi peserta. Permainan ini terkait erat dengan nilai etika, moral, dan budaya lokal, serta merupakan harta warisan

bangsa yang harus dilestarikan untuk generasi mendatang. Intinya, permainan tradisional adalah kegiatan yang bisa dilakukan sendiri atau bersama, yang diwariskan dari leluhur secara turun-temurun. Melalui aktivitas ini, anak mempelajari kerja sama, tanggung jawab, dan kreativitas, yang mendukung pertumbuhan holistik (Lorena et al., 2020).

Permainan balap karung merupakan permainan tradisional yang bisa dimainkan secara berkelompok dengan cara dilakukan secara estafet. Karakteristik permainan tradisional juga mengandung nilai-nilai budaya antara lain kerjasama, melatih sikap mandiri, penuh tanggung jawab, jujur, saling membantu, membela kepentingan kelompok, patuh terhadap peraturan, ketepatan berpikir serta bertindak yang dapat memberi manfaat untuk mengembangkan keterampilan sosial anak (Yabu et al., 2024).

Permainan yang dapat dipilih untuk mengembangkan semua unsur perkembangan anak yaitu permainan Engklek, yang merupakan permainan tradisional yang sudah banyak dilupakan oleh generasi saat ini. Permainan Engklek dimainkan dengan menggunakan benda dan hitungan serta dalam permainannya ada aturan yang harus diikuti oleh para pemainnya. Berdasarkan studi lain menunjukkan bahwa permainan Engklek terbukti mampu mengembangkan kedisiplinan dan kemampuan kognitif anak. Oleh sebab itu, permainan Engklek ini dapat diterapkan menjadi salah satu pembelajaran di sekolah anak usia dini yang tujuannya guna mengembangkan kemampuan motorik anak (Sa'adah & Riswandi, 2025).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 23 Februari 2026 di dapat jumlah anak di PAUD IT Cahaya Ilahi pada Tahun ajaran 2023-2024

sebanyak 48 anak, Tahun ajaran 2024-2025 sebanyak 53 anak, Tahun ajaran 2025-2026 sebanyak 50 anak. Dari data observasi awal yang dilakukan saat mengikuti kegiatan belajar mengajar diketahui bahwa anak menunjukkan perilaku aktif dan antusias selama kegiatan pembelajaran. Namun, dalam satu waktu ada beberapa anak di kelas masih tanpa malu-malu untuk mengekspresikan dalam pembelajaran. Kepala PAUD IT Cahaya Ilahi mengatakan bahwa stimulasi motorik kasar secara terstruktur dilakukan dua kali dalam seminggu melalui kegiatan senam dihari rabu dan jumat. Hingga saat ini, belum pernah dilakukan penelitian mengenai penggunaan permainan tradisional Engklek dan Balap Karung sebagai stimulasi motorik kasar, padahal kedua permainan tersebut berpotensi meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot anak usia prasekolah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Efektivitas Permainan Tradisional Engklek dan Balap Karung terhadap Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini di PAUD IT Cahaya Ilahi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian mengidentifikasi masalah yang dijadikan penelitian yaitu untuk peningkatan perkembangan motorik kasar, peneliti ingin mengetahui efektivitas permainan tradisional engklek dan balap karung pada anak usia dini di PAUD IT Cahaya Ilahi, apa yang paling mempengaruhi antara permainan tradisional engklek dan balap karung.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini sendiri berfokus pada efektivitas permainan engklek dan

balap karung terhadap peningkatan perkembangan motorik kasar pada anak usia dini di PAUD IT Cahaya Ilahi.

D. Rumusan Masalah

Adakah perbandingan efektivitas permainan engklek dan balap karung terhadap peningkatan perkembangan motorik kasar

E. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui apakah ada efektivitas permainan engklek dan balap karung terhadap peningkatan perkembangan motorik kasar ?

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat perkembangan motorik kasar anak sebelum dan sesudah diberikan permainan engklek.
- b. Diketahui tingkat perkembangan motorik kasar anak sebelum dan sesudah diberikan permainan balap karung.
- c. Diketahui perbandingan efektivitas permainan engklek dan balap karung terhadap peningkatan perkembangan motorik kasar anak.

F. Manfaat Penelitian

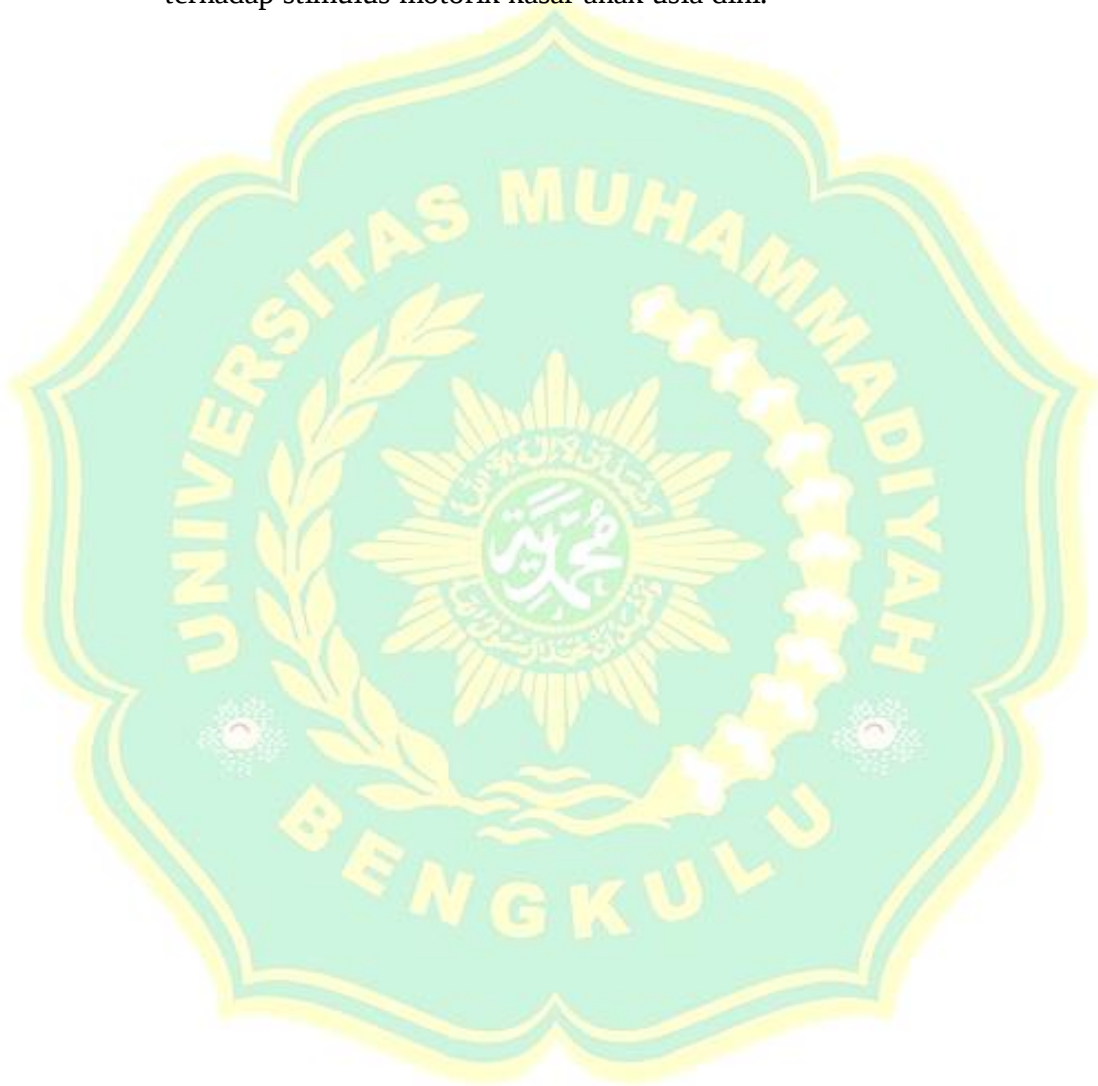
1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang Keperawatan Anak dan Keperawatan Komunitas terkait dengan tumbuh kembang. Penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai intervensi nonfarmakologis berbasis budaya, yaitu permainan tradisional, sebagai alternatif untuk menstimulasi dan meningkatkan perkembangan motorik

kasar anak usia dini.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rekomendasi perawat, orang tua, maupun guru untuk mengetahui tentang perbandingan efektivitas permainan engklek dan balap karung terhadap stimulus motorik kasar anak usia dini.



G. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul	Metode dan Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Desi Ismawati , Dwi ddk (2025)	Efektivitas Permainan Tradisional Engklek Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Anak	Metode: Penelitian Quasi Eksperimen Dengan Pretest Posttest Control Group Design pada 30 Anak Usia 5-6 Tahun. Hasil: Terjadi Peningkatan Signifikan Pada koordinasi, Keseimbangan, dan Kekuatan Otot Kaki Setelah Bermain Engklek.	Sama-sama meneliti variabel perkembangan motorik kasar anak melalui permainan tradisional	Penelitian Ismawati hanya berupa kajian teori (<i>literature review</i>)
2.	Siti Marwah(2023)	Pengaruh Permainan Tradisional Balap Karung Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Di Kelompok B TK Fajar Bahari Kecamatan Tomini Kabupaten Parigi Moutong	Terdapat Pengaruh signifikan dari Permainan Balap Karung Terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Metode Kuantitatif, Jenis Eksperimen(<i>Pre-test Post- test Design</i>). Subjek: 12 anak Kelompok B. Analisis: Uji-t.	Sama-sama meneliti variabel Motorik Kasar dan menggunakan Balap Karung sebagai intervensi. Menggunakan desain Kuantitatif eksperimen.	Penelitian ini Hanya Menggunakan satu Variabel Intervensi(Balap Karung), Sementara Penelitian yang akan dilakukan menggunakan dua variabel(<i>Engklek dan Balap Karung</i>) dan Berfokus Pada Perbandingan Efektivitas keduanya. Lokasi Penelitian Berbeda
3.	Musnika Sari.M(2023)	Pengaruh Permainan Tradisional Balap Karung Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Kelompok B	Metode Quasi-experimental design — pendekatan eksperimental semu yang membandingkan dua kelompok(eksperimen dan kontrol) tanpa randomisasi penuh. Hasil Utama	Penelitian Khoiriyatul Ula dan Lestari, dkk. Menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang mungkin serupa jika	Penelitian Musnika Sari.M Menggunakan Pendekatan Kuantitatif Dengan desain <i>quasi-Experimental</i> , yang mungkin lebih cocok jika Anda Ingin Mengukur