

Manfaat Permainan Tradisional Egrang dalam Melatih Keseimbangan Tubuh Anak

Krisna Ivarianti

Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

krisnaivarianti@gmail.com

Abstract

Traditional games in early childhood are a form of implementation of the nation's noble cultures in students to increase cultural knowledge from an early age and minimize the use of modern games and online games. Traditional games have an important role in children's development, especially in motor and balance aspects. In the modern era dominated by technology-based games, traditional games such as egrang are starting to be forgotten. Egrang games provide significant benefits for children, especially in developing balance, independence, and confidence skills. By playing egrang, you can train motor coordination, muscle strength, and body awareness. In addition, egrang also hones children's ability to focus, concentrate, and have the courage to face risks independently. This study reviews the benefits of egrang play based on literature studies, as well as direct experience by researchers in egrang play which shows that egrang play can support and train balance and courage in children, and support gross motor development. This research also aims to explore the potential of egrang games as an effective means of developing children's balance and physical skills.

Keywords: Traditional Games, Egrang, Motor Skills

Abstrak

Permainan tradisional pada anak usia dini merupakan suatu bentuk implementasi budaya-budaya luhur bangsa dalam diri peserta didik untuk menambah pengetahuan budaya sejak dini dan meminimalisir penggunaan permainan moderen dan game online. Permainan tradisional memiliki peran penting dalam perkembangan anak khususnya dalam aspek motorik dan keseimbangan. Di era modern yang didominasi oleh permainan berbasis teknologi, permainan tradisional seperti egrang mulai terlupakan. Permainan egrang memberikan manfaat yang signifikan bagi anak, terutama dalam mengembangkan keterampilan keseimbangan, kemandirian, dan kepercayaan diri. Dengan bermain egrang dapat melatih koordinasi motorik, kekuatan otot, serta kesadaran tubuh anak. Selain itu, egrang juga mengasah kemampuan fokus, konsentrasi, dan keberanian anak untuk menghadapi resiko secara mandiri. Kajian ini mengulas manfaat permainan egrang berdasarkan studi literatur, serta pengalaman langsung oleh peneliti dalam bermain egrang yang menunjukkan bahwa permainan egrang dapat mendukung dan melatih keseimbangan serta keberanian pada anak, dan mendukung perkembangan motorik kasar. Penelitian ini juga bertujuan mengeksplorasi potensi permainan egrang sebagai sarana yang efektif dalam mengembangkan keseimbangan dan keterampilan fisik anak.

Kata kunci: Permainan Tradisional, Egrang, Keterampilan Motorik



ECJ: Early Childhood Journal is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Bermain di masa kanak-kanak adalah aktivitas yang dilakukan oleh setiap anak dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini berfungsi sebagai proses pembelajaran bagi anak untuk memahami diri mereka sendiri dan lingkungan di sekitarnya. Permainan adalah suatu aktivitas yang bertujuan untuk memperoleh berbagai nilai, keterampilan, kemampuan, dan pengetahuan yang penting untuk kehidupan anak. Aktivitas ini dilakukan dengan cara yang menantang dan menyenangkan, tanpa membuat anak merasa bosan (Prastowo, 2018) dalam (Sholikin et al., 2022).

Di era modern saat ini banyak anak yang lebih memilih bermain *games* di gadget daripada berinteraksi dengan teman sebayanya. Akibatnya anak-anak semakin jarang mengenal atau bahkan tidak mengetahui permainan tradisional. Perubahan ini terjadi seiring dengan perkembangan zaman dan pengaruh globalisasi yang menyebabkan banyak anak kehilangan kesempatan untuk mengenal permainan tradisional, padahal permainan tersebut berfungsi sebagai alat melatih keterampilan motorik dan kognitif anak, baik sebelum memasuki usia sekolah maupun selama masa sekolah (Seran, Kurniati, Pascasarjana & Pendidikan, 2019) dalam (Nurwahidah et al., 2021)

Permainan tradisional pada anak usia dini merupakan suatu bentuk implementasi budaya-budaya luhur bangsa dalam diri peserta didik untuk menambah pengetahuan budaya sejak dini dan meminimalisir penggunaan permainan moderen dan *game online*. Permainan berbasis permainan tradisional dapat menjadi untuk mengembangkan serta mewujudkan literasi budaya dan mengenalkan anak solusi akan pentingnya kegiatan bermain (Buadanani & Eliza, 2022).

Egrang merupakan salah satu permainan tradisional yang ada di Indonesia dan perlu diwariskan, dijaga, dilestarikan dan dipertahankan keberadaanya. Egrang merupakan permainan yang terbuat dari dua batang bambu atau kayu yang ukurannya disesuaikan dengan tinggi badan penggunanya. Bermain egrang dilakukan dengan cara pemain berdiri diatasnya, kemudian menjaga keseimbangan agar tidak jatuh (Junaedi & Suardi, 2018). Peran permainan egrang dalam mengembangkan keseimbangan tubuh anak telah menjadi fokus penelitian perkembangan dan pendidikan anak. Egrang merupakan permainan tradisional yang telah ada sejak lama dan memiliki potensi besar dalam membantu anak mengembangkan keterampilan keseimbangan. Keseimbangan tubuh merupakan kemampuan penting untuk membantu anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari baik yang bersifat fisik maupun mental (Putra, Nurhadi, Subagya 2018) dalam

(Suhariyanti et al., 2024). Salah satu cara meningkatkan keseimbangan yang baik pada anak adalah melalui permainan tradisional egrang (Salam, 2019) dalam (Mukhtar & Rubiono, 2022).

Perkembangan keterampilan motorik yang baik mempengaruhi aspek perkembangan lainnya dan memberikan kesempatan luas untuk bergerak, belajar melalui eksplorasi, melibatkan sensorikmotor yang melibatkan otot-besar dan kecil, membantu anak mencapai perkembangan motorik preseptual yang baik. Melalui kemampuan motorik terdapat beberapa unsur mencakup beberapa elemen yang dapat dikembangkan dan dinilai, seperti kekuatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan ketahanan. Semuanya ini bisa dikembangkan melalui latihan gerakan motorik kasar (Aisyahsiti, 2013) dalam (Awalunisah et al., 2022).

Pada usia kanak-kanak, anak mengalami periode perkembangan yang signifikan yang di mana anak mengasah keterampilan motorik, sosial dan kognitif. Salah satu keterampilan penting yang perlu diperhatikan adalah keseimbangan yang bermain peran vital dalam aktivitas fisik sehari-hari dan mendukung perkembangan motorik halus serta kasar anak. Di era digital sekarang banyak anak yang kurang terpapar pada permainan tradisional termasuk permainan egrang.

Masalah yang dihadapi dalam penelitian ini adalah kurangnya pemahaman mengenai manfaat permainan tradisional, khususnya egrang yang dapat membantu anak melatih keseimbangannya. Maka sangat diperlukan pendekatan yang sistematis untuk mengeksplorasi potensi egrang sebagai sarana pengembangan keseimbangan anak serta pengetahuan mengenai cara permainan tradisional dapat berkontribusi pada perkembangan fisik dan sosial anak perlu digali lebih dalam, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif yang bermanfaat bagi orang tua dan pendidik dalam mengembangkan dan melatih kegiatan fisik bagi anak.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan kajian literatur dengan metode studi kepustakaan. Literatur yang dipilih sesuai dengan topik yang dibahas dan dianalisis secara mendalam untuk mendapatkan Kesimpulan serta temuan penelitian. Sumber literatur yang digunakan mencakup buku dan artikel jurnal.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kepustakaan (library research). Penelitian dilakukan melalui kajian literatur yang relevan dengan topik, yaitu manfaat permainan tradisional egrang dalam melatih keseimbangan tubuh anak. Literatur yang dianalisis mencakup buku, artikel ilmiah, dan jurnal-jurnal terbaru yang sesuai dengan fokus kajian. Pemilihan literatur dilakukan secara selektif berdasarkan relevansi dan kredibilitas sumber. Analisis data dilakukan dengan cara menyintesis isi dari berbagai penelitian sebelumnya guna menemukan pola, hubungan, dan temuan yang konsisten terkait topik yang diteliti.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian, Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji manfaat permainan tradisional egrang dalam melatih keseimbangan tubuh anak. Kajian ini difokuskan pada sintesis berbagai hasil penelitian sebelumnya yang relevan, serta ditunjang oleh pengalaman pribadi peneliti dalam memainkan egrang pada masa kecil dan saat mencoba kembali permainan tersebut.

Dari pengalaman peneliti pada masanya, bermain egrang bukanlah hal yang mudah. Permainan ini harus disertai dengan keberanian, percaya diri dan keseimbangan. Pada awal ingin mencoba bermain egrang peneliti masih memerlukan pengawasan dari orang tua. Egrang yang digunakan oleh peneliti dibuat sesuai dengan tinggi penggunanya, pijakan dibuat dengan ketinggian yang memungkinkan pemain menyentuh tanah dengan ujung tiang. Permainan ini dimulai dengan memegang bagain atas tiang egrang dengan kedua tangan, kemudian berdiri tegak dan meletakkan satu kaki terlebih dulu disalah satu atas pijakan egrang dan pastikan terlebih dahulu posisi tubuh stabil sebelum menaikkan kaki yang satu lagi kepijakan sebelahnya dan dorong tubuh kedepan sedikit untuk memulai jalan dengan gerakkan kaki dan tangan secara bersamaan sambil menjaga keseimbangan. Mulai dengan Langkah-langkah kecil terlebih dahulu hingga terbiasa dan berlatih secara rutin untuk meningkatkan keseimbangan, koordinasi dan kekuatan otot kaki, kemudian jika sudah terbiasa bisa mempercepat langkah.

Pada tanggal 12 September 2024 peneliti mengikuti kegiatan bermain permainan tradisional dengan Duta Budaya Tenggarong yang berlokasi di Taman Ulin, Jl. Mawar1, Panji, Kec. Tenggarong, Kab. Kutai Karta Negara, Kalimantan Timur. Salah satu permainan tradisional yang peneliti coba adalah egrang, dikarenakan peneliti terdorong untuk mencoba kembali permainan egrang sebagai bentuk refleksi atas pengalaman masa kecil

yang berkesan, sekaligus untuk merasakan kembali manfaatnya secara langsung. Pada awal mencoba kembali permainan egrang, peneliti mengalami sedikit kesulitan karena kurangnya keberanian dan rasa percaya diri. Namun, setelah berhasil meyakinkan diri untuk berani dan fokus menjaga keseimbangan tubuh, peneliti akhirnya mampu berdiri dan berjalan menggunakan egrang. Berdasarkan pengalaman tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa permainan egrang menuntut keberanian, kepercayaan diri, serta kemampuan menjaga keseimbangan secara menyeluruh.

Pada kesempatan tersebut, seorang bapak yang berinisial D menjelaskan bahwa di Kutai Kartanegara, permainan egrang lebih dikenal dengan nama "betisan" atau "tonjaan" oleh masyarakat setempat. Beliau juga mengungkapkan bahwa bahan utama yang biasa digunakan untuk membuat egrang di Kalimantan Timur adalah kayu sungkai. Kayu sungkai banyak dipilih karena mudah ditemukan di wilayah Kalimantan Timur, sehingga menjadi bahan yang praktis dan ekonomis. Selain itu, kayu sungkai memiliki daya tahan yang sangat baik, sifatnya yang kuat namun ringan membuat egrang yang terbuat dari kayu ini awet dan tidak mudah patah atau rusak. Hal ini berbeda dengan di Pulau Jawa, di mana egrang umumnya terbuat dari bambu.



Gambar 1. Peneliti Saat Bermain Egrang

Permainan Tradisional

Permainan tradisional adalah kegiatan bermain yang dilakukan oleh anak-anak yang berasal dari budaya Indonesia. Permainan tradisional merupakan permainan yang realtif tergolong sederhana tetapi memiliki manfaat yang sangat besar jika kita memahami makna yang terkandung di dalamnya secara mendalam (Nurhayati,2012) dalam (Nurwahidah et al., 2021). Permainan tradisional merupakan jenis permainan yang

telah ada sejak zaman dahulu dan diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Permainan tradisional dikenal dengan kesederhanaan bahan yang digunakan yang turut mempengaruhi praktik Pendidikan Dimana anak-anak dan lingkungan saling berinteraksi dan mempengaruhi dalam proses pembelajaran (Ririn Yuniasih, 2020) dalam (Nurul Qomariah & Hamidah, 2022). Permainan rakyat yang juga dikenal sebagai permainan tradisional tersebar di bagian wilayah Nusantara dan memiliki peran dalam menstimulasi beragam aspek perkembangan anak. Pada aspek motorik, permainan ini melatih ketahanan fisik, kelenturan, sensomotor, motorik kasar dan motorik halus. Pada aspek kognitif, permainan ini mengembangkan imajinasi, kreativitas, pemecahan masalah, strategi, antisipasi, dan pemahaman kontekstual. Secara emosional, permainan ini membantu mengontrol emosi, melatih empati, dan pengendalian diri. Dari sisi Bahasa, permainan ini mendukung pemahaman konsep nilai aspek sosial juha terasah melalui hubungan dengan teman sebaya, Kerjasama, serta keterampilan sosialisasi dengan orang dewasa. Secara spiritual, permainan ini menumbuhkan kesadaran akan keterhubungan dengan entitas yang lebih besar. Dari aspek ekologis, anak-anak belajar memanfaatkan elemen alam secara bijak. Terakhir dari aspek moral, permainan tradisional menginternalisasi nilai-nilai yang diwariskan oleh generasi sebelumnya kepada generasi berikutnya (Nugrahastuti, Puspitaningtyas, & Puspitasari, 2012) dalam (Ramadhana Sonjaya et al., 2021).

Permainan Tradisional Egrang

Permainan egrang memiliki karakteristik menggunakan bambu atau galah sebagai alat utama. Egrang terbuat dari dua batang bambu atau tongkat panjang yang digunakan oleh seseorang untuk berdiri dengan seimbang sehingga memungkinkan mereka untuk melangkah (Sukardi, 2020) dalam (Sholikin et al., 2022). Permainan egrang bisa menjadi alternatif untuk membantu mengembangkan motorik kasar pada anak. Karena permainan egrang membutuhkan keterampilan keseimbangan saat bermain. Dalam permainan ini, anak dilatih untuk menjaga keseimbangan tubuh dan berjalan menggunakan egrang. Kemampuan motorik Kasar anak akan terasah melalui Latihan keseimbangan dan control gerakan selama menggunakan alat permainan ini (Awalunisah et al., 2022). Egrang adalah permainan yang menggunakan galah atau tongkat sebagai tumpuan bagi seseorang agar dapat berdiri pada ketinggian tertentu diatas permukaan tanah. Permainan egrang bisa dilakukan di berbagai tempat, seperti di lapangan atau

Pantai. Pada masa lampau, permainan ini sering digunakan sebagai alat ajar untuk ketangkasan dalam meningkatkan kemampuan berlari dengan bantuan dua tongkat. Umumnya, tongkat tersebut terbuat dari batang bambu. Permainan ini biasanya dilakukan pada siang hari. Dalam permainan egrang, keseimbangan tubuh sangat diperlukan, karena kedua kaki pemain tidak boleh menyentuh tanah. Seluruh beban tubuh ditopang oleh dua tongkat, sementara pemain harus berlari melintasi jalan, dan terkadang melintasi Sungai (Irwansyah & Fransori, 2021).



Gambar 2. Anak Bermain Egrang

Sumber: <https://images.app.goo.gl/Lm7LXsNTHunLs4Ea9>

Cara Bermain Alat Permainan Tradisional Egrang

Menurut Rumiati et al. (2021) cara dan langkah dalam melakukan permainan tradisional egrang adalah sebagai berikut:

1. Menyiapkan egrang.
2. Tegakkan egrang di depan pemain.
3. Posisi egrang sedikit condong kedepan.
4. Pegang engrang dengan erat, sesuai dengan panjang lengan pemain.
5. Naikkan salah satu kaki ke pijakan egrang, kemudian diikuti dengan kaki yang satunya.
6. Jika merasa akan jatuh, segera turunkan kaki di antara egrang.
7. Pastikan bermain di area yang luas dan aman.

Manfaat dari Permainan Tradisional Egrang

Permainan tradisional mempunyai manfaat bagi perkembangan fisik dan mental anak. Misalnya, permainan egrang yang dimainkan dengan dua batang bambu atau kayu. Kemudian anak berdiri di atas bambu atau kayu dan berjalan seolah-olah memiliki kaki

yang Panjang. Saat memainkan egrang diperlukan koordinasi antara mata, tangan dan kaki (Awang Irawan et al., 2024). Permainan individu atau permainan yang bersifat individu seperti egrang secara khusus melatih anak untuk mengembangkan kemandirian. Meskipun permainan ini dapat diajarkan atau didampingi oleh orang lain, pada saat bermain, pemain harus melakukannya sendiri dan menghadapi risiko jatuh tanpa bantuan. Dalam hal ini, setiap pemain egrang belajar untuk mengantisipasi risiko secara mandiri, di mana masalah yang muncul harus dihadapi dan diselesaikan sendiri. Melalui proses permainan individu, egrang secara tidak langsung membantu meningkatkan rasa percaya diri. Pada tahap lanjutan, pemain dapat mengembangkan keterampilan mereka, seperti melakukan trik-trik sulit, bertahan di atas Egrang untuk waktu yang lama, melompat dengan satu pijakan, menari, atau bahkan berlari. Dengan demikian, permainan ini secara konsisten melatih ketangkasan dan kemampuan individu (*skill*) (Okwita & Permata Sari, 2019).

Bermain egrang membutuhkan koordinasi motorik yang baik antara berbagai bagian tubuh anak, seperti kaki, tangan, dan inti tubuh. Anak perlu mengatur gerakan dengan cermat untuk mempertahankan keseimbangan saat menggunakan egrang, yang secara bertahap meningkatkan keterampilan koordinasi motorik mereka (Rusli, Jud, Marsuna, 2022) dalam (Suhariyanti et al., 2024). Dengan berlatih menjaga keseimbangan di atas egrang, anak-anak juga mengembangkan kesadaran terhadap tubuh mereka. Mereka belajar memahami posisi tubuh mereka serta merasakan bagaimana tubuh mereka merespons perubahan gerakan, yang membantu mereka mengontrol tubuh dengan lebih baik. Bermain egrang juga menuntut fokus dan konsentrasi yang tinggi, karena anak harus tetap waspada terhadap lingkungan dan memerhatikan perubahan keseimbangan tubuh (Suhariyanti et al., 2024). Permainan egrang melibatkan penggunaan sepasang bambu sebagai alat bantu untuk berjalan. Permainan ini bermanfaat dalam mengembangkan serta mengendalikan kemampuan motorik anak. Selain itu, bermain egrang juga dapat memperkuat otot-otot di tungkai, kaki, perut, lengan, dan tangan, serta melatih keseimbangan dan kelenturan tubuh (Wibisono et al., 2019).



Gambar 3. Egrang dari bambu

Sumber: <https://images.app.goo.gl/fp2RBXWUDkcuBy8h6>



Gambar 4. Egrang dari kayu

Sumber: <https://images.app.goo.gl/uNoYAPpMMbaPiaCB9>

DAFTAR PUSTAKA

- Awalunisah, S., Putu Suwika, I., & Rahmatia, S. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Batok Kelapa Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Di Kelompok B Tk Al-Khairaat Kaleke. *Jurnal Pembangunan Daerah*, 66–77.
- Awang Irawan, F., Setiawati, A. S., Fajar, D., Permana, W., Suciani, P., Asnawi, S., Rahesti, N., Awaliyyah, U. A., & Putri, W. K. (2024). Implementasi Permainan Tradisional Egrang Menggunakan Multiple Intelligences. In *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia (Indonesian Journal Of Independent Community Empowerment (Vol. 7))*.
- Buadanani, & Eliza, D. (2022). Perencanaan Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Implementasi Literasi Budaya Pada Anak Usia Dini. *Pendidikan Islam*, 5.
- Irwansyah, N., & Fransori, A. (2021). *Penerapan Nilai-Nilai Karakter Bangsa Dalam Permainan Tradisional Di Wilayah Kelurahan Meruyung Depok*. 1(2).
- Junaedi, & Suardi. (2018). Permainan Tradisional Egrang Sebagai Media Edukasi Anak. <https://doi.org/xxxxx>

- Mukhtar, A., & Rubiono, G. (2022). Analisis Keseimbangan Statis Permainan Egrang Bambu Info Artikel (Vol. 3). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Nurul Qomariah, D., & Hamidah, S. (2022). Menggali Manfaat Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar: Konteks Anak Usia Dini. *Jurnal Cendekiawan Ilmiah PLS*, 7(1), 8–23. <https://doi.org/10.37058/jpls.v7i1>
- 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>
- Okwita, A., & Permata Sari, S. (2019). Eksistensi Permainan Tradisional Egrang Pada Masyarakat Monggak Kecamatan Galang Kota Batam *The Existence Of Traditional Game Egrang On The Community Monggak Districts Galang Batam*. *Historia: Jurnal Program Studi Pendidikan Sejarah*, 4(1), 19–33.
- Ramadhana Sonjaya, A., Z.Arifian, & Agustia Pratiwi, R. (2021). Revitalisasi Permainan Tradisional Sebagai Wahana Peredam Permainan Digital Pada Anak. www.journal.uniga.ac.id
- Rumiati, R., Handayani, R. D., & Mahardika, I. K. (2021). Analisis Konsep Fisika Energi Mekanik Pada Permainan Tradisional Egrang Sebagai Bahan Pembelajaran Fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 9(2), 131. <https://doi.org/10.24127/jpf.v9i2.3570>
- Sholikin, M., Fajrie, N., & Ismaya, E. A. (2022). Nilai Karakter Anak Pada Permainan Tradisional Gobak Sodor dan Egrang. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 1111–1121. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.3035>
- Suhariyanti, M., Priyadi, M. S., Alhadi, I. A., & Rachmatia, M. (2024). Peran Permainan Egrang dalam Melatih Keseimbangan Tubuh Anak. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 16–25. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33677>
- Wibisono, G., Puspita, D., & Eva Rayanti, R. (2019). *Analisis Gerak Permainan Tradisional Egrang Pada Anak Usia 10-12 Tahun*.