



# Permainan Tradisional Berbasis Outdoor learning di Era Digital untuk Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini



Ocha Nabila Margareta Ahmad<sup>1\*</sup>, Imel Ariani<sup>1</sup>, Aniyawati<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Institut Al Ma'arif Way Kanan, Indonesia

\* corresponding author: [ochamargareta@gmail.com](mailto:ochamargareta@gmail.com)

## ARTICLE INFO

### Article history

Received: 12-Nov-2025

Revised: 3-Des-2025

Accepted: 31-Des-2025

### Kata Kunci:

Anak Usia Dini;  
Era Digital;  
Keterampilan Motorik  
Kasar;  
Pembelajaran Luar  
Ruangan;  
Permainan Tradisional.

### Keywords

Digital Era;  
Early Childhood;  
Gross Motor Skills;  
Outdoor Learning;  
Traditional Games.

## ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis peran permainan tradisional berbasis *outdoor learning* dalam mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak usia dini di era digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas 25 anak Kelompok B RA Bahrul Ulum, Desa Rebang Tangkas, dengan kepala sekolah dan tiga guru sebagai informan pendukung. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan menggunakan triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, dan lompat tali yang dilaksanakan di luar ruangan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, khususnya dalam aspek kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan daya tahan fisik. Selain itu, kegiatan tersebut juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial-emosional anak serta berkontribusi dalam pelestarian nilai-nilai budaya lokal. Permainan tradisional berbasis *outdoor learning* terbukti menjadi alternatif pembelajaran yang efektif dan kontekstual dalam menyeimbangkan pengaruh teknologi digital, sehingga mendukung perkembangan anak usia dini secara holistik.

*This study aims to describe and analyze the role of traditional outdoor learning-based games in optimizing gross motor development in early childhood in the digital era. The study employed a qualitative approach with a descriptive approach. The subjects consisted of 25 children from Group B of RA Bahrul Ulum, Rebang Tangkas Village, with the principal and three teachers serving as supporting informants. Data collection techniques included observation, interviews, and documentation. Data analysis was conducted through data reduction, data presentation, and conclusion drawing using source and technique triangulation. The results showed that implementing traditional games such as gobak sodor, engklek, and jump rope outdoors can improve children's gross motor skills, particularly muscle strength, balance, coordination, agility, and physical endurance. Furthermore, these activities positively impact children's socio-emotional development and contribute to the preservation of local cultural values. Traditional outdoor learning-based games have proven to be an effective and contextual learning alternative to balance the influence of digital technology, thus supporting the holistic development of early childhood.*

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



## 1. Pendahuluan

Anak usia dini kini kian hari semakin sering berinteraksi dengan gawai, tablet, dan televisi dalam aktivitas sehari-hari, baik saat berada di rumah maupun di lingkungan sekitar (Arumugam dkk., 2022). Perangkat-perangkat tersebut digunakan tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pengisi waktu luang dan pendamping aktivitas anak (Novianti dkk., 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan anak usia dini berlangsung dalam konteks lingkungan yang sarat dengan teknologi, sehingga kedekatan anak dengan berbagai perangkat digital menjadi ciri khas kehidupan anak pada era digital (Clemente-Suárez dkk., 2024). Paparan teknologi sejak usia dini terjadi karena kemudahan akses, kebiasaan orang tua, serta perubahan pola pengasuhan yang menjadikan media digital sebagai sarana untuk menenangkan anak, mengisi waktu luang, atau bahkan mendukung proses belajar (Fitriyani & Nugroho, 2022). Kondisi ini membuat anak cepat terbiasa dengan stimulus visual dan audio yang instan, interaktif, dan menarik, sehingga teknologi memiliki pengaruh yang kuat terhadap pola perhatian, perilaku, serta pengalaman sosial-emosional anak (Sari dkk., 2024). Oleh karena itu, kedekatan anak usia dini dengan perangkat teknologi merupakan aktifitas yang tidak terpisahkan dari konteks perkembangan anak pada masa kini dan perlu dipahami secara bijak dalam kerangka pendidikan dan pengasuhan (Anggraeny dkk., 2020).

Kondisi tersebut berdampak pada perubahan pola aktivitas anak yang sebelumnya didominasi oleh permainan aktif menjadi aktivitas yang cenderung pasif dan sedentari (Novianti dkk., 2019). Fenomena tersebut menjadi perhatian serius karena masa usia dini merupakan periode emas perkembangan anak, khususnya dalam aspek motorik kasar yang berperan penting dalam menunjang koordinasi tubuh, kekuatan otot, serta kepercayaan diri anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Santrock, 2021). Apabila tidak memperoleh stimulasi yang memadai, anak berisiko mengalami keterlambatan perkembangan motorik bahkan masalah kesehatan seperti obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik (Julimaini dkk, 2025). Perkembangan teknologi digital membawa dampak yang kompleks terhadap tumbuh kembang anak usia dini (Putri, 2023). Di satu sisi, teknologi memberikan kemudahan akses informasi dan sarana hiburan, namun di sisi lain berpotensi mengurangi intensitas aktivitas fisik anak. Beberapa studi menyebutkan bahwa peningkatan durasi screen time pada anak usia dini berkorelasi dengan penurunan aktivitas motorik dan meningkatnya perilaku sedentari yang berdampak langsung pada perkembangan motorik kasar serta kesehatan fisik anak dalam jangka panjang (Arumsari, 2020). Kondisi ini menuntut adanya strategi pembelajaran yang mampu menyeimbangkan pemanfaatan teknologi dengan aktivitas fisik yang aktif dan bermakna.

Kondisi anak usia dini yang semakin akrab dengan teknologi digital menuntut adanya strategi pembelajaran yang mampu menyeimbangkan pemanfaatan teknologi dengan aktivitas fisik yang aktif dan bermakna (Vurayai, 2023). Kegiatan pembelajaran di era digital perlu dirancang secara integratif, yakni mengombinasikan penggunaan teknologi dengan aktivitas fisik dan sosial. Misalnya, guru dapat memanfaatkan video sebagai pemantik pembelajaran, kemudian mengajak anak melakukan aktivitas motorik seperti menirukan gerakan, bermain peran, eksplorasi alam, atau permainan tradisional yang melibatkan kerja sama dan interaksi langsung (Wu, 2024). Dengan strategi pembelajaran digital, teknologi tidak menggantikan pengalaman belajar anak, melainkan berfungsi sebagai alat pendukung yang memperkaya kegiatan bermain dan belajar (Alit & Tejawati, 2023). Keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik yang bermakna penting untuk mendukung perkembangan motorik, sosial-emosional, dan kognitif anak secara optimal di tengah tuntutan era digital.

Anak belajar paling efektif ketika terlibat secara aktif, baik secara fisik maupun emosional. Pendekatan pembelajaran yang memadukan unsur permainan, eksplorasi lingkungan, dan aktivitas fisik menjadi sangat relevan karena selaras dengan karakteristik perkembangan anak usia dini yang belajar melalui bermain dan pengalaman langsung (Squires dkk., 2025). Melalui permainan yang dirancang secara terarah, anak terdorong untuk bergerak secara aktif tanpa merasa tertekan, sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan secara alami dan menyenangkan (Watini & Efendy, 2018). Unsur eksplorasi lingkungan, baik di dalam maupun di luar kelas, memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenal ruang, benda, dan situasi baru, yang secara langsung menstimulasi koordinasi gerak, keseimbangan, kekuatan otot, serta kelenturan tubuh (Hayati dkk., 2012). Aktivitas fisik yang terintegrasi dalam pembelajaran, seperti berlari, melompat, memanjat, menyeimbangkan tubuh, atau permainan gerak dan lagu, berperan penting dalam mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak (Dea dkk., 2023). Selain meningkatkan kemampuan fisik, kegiatan tersebut juga mendukung perkembangan aspek lain, seperti kepercayaan diri, kemandirian, kemampuan sosial, dan pengendalian emosi. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, pembelajaran seharusnya dirancang sesuai dengan prinsip belajar melalui bermain (Squires dkk., 2025).

Indonesia merupakan negara yang memiliki keberagaman suku dan budaya yang sangat kaya. Pelestarian budaya menjadi tanggung jawab bersama agar nilai-nilai budaya tersebut tetap eksis di tengah arus globalisasi yang semakin kuat, salah satunya melalui pelaestarian permainan tradisional Indonesia (Fossati, 2021). Namun, realitas di masyarakat menunjukkan bahwa anak-anak saat ini lebih tertarik pada permainan modern berbasis digital yang menawarkan visual menarik dan tantangan instan, dibandingkan dengan permainan tradisional yang sarat akan nilai edukatif dan budaya (Suryawan, 2020). Akibatnya, permainan tradisional semakin jarang dimainkan dan berpotensi terlupakan. Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk aktivitas bermain yang kaya akan nilai budaya dan memiliki potensi besar dalam mendukung perkembangan anak (Aditya, 2023). Namun demikian, permainan tradisional saat ini hampir tidak mendapatkan ruang yang memadai dalam praktik pembelajaran. Sebagai bagian dari upaya penanaman nilai-nilai luhur dan pengembangan potensi anak, guru memiliki peran strategis untuk mengenalkan dan mengintegrasikan permainan tradisional dalam kegiatan pembelajaran anak usia dini (Adi et al., 2020).

Bermain merupakan kebutuhan mendasar bagi anak. Melalui kegiatan bermain, anak tidak hanya melakukan aktivitas fisik, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan serta dapat melatih kemampuan motorik dan kesehatan tubuh secara tidak langsung (Anggraeni, 2022). Oleh karena itu, aktivitas bermain seharusnya dirancang secara bermakna agar mampu mendukung berbagai aspek perkembangan anak, termasuk perkembangan motorik kasar. Masa pra-sekolah merupakan fase yang berpengaruh besar terhadap perkembangan anak di masa mendatang. Pada fase para-sekolah, anak memiliki berbagai potensi yang dapat dioptimalkan melalui stimulasi yang tepat. Perkembangan motorik kasar merupakan salah satu aspek penting dalam pertumbuhan anak usia dini karena berperan besar dalam meningkatkan keseimbangan, koordinasi gerak, serta kekuatan otot besar yang mendukung aktivitas anak sehari-hari (Yuliani, dkk, 2025). Namun, keterampilan motorik kasar yang kurang berkembang dapat menyebabkan menurunnya kemampuan anak untuk berpartisipasi secara optimal dalam kegiatan pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi, koordinasi, dan daya tahan fisik. Kondisi ini menunjukkan perlunya strategi pembelajaran yang lebih kreatif, kontekstual, dan menyenangkan guna merangsang perkembangan motorik kasar anak secara optimal. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk menstimulasi motorik kasar anak adalah

pembelajaran berbasis luar ruangan. Desain pembelajaran outdoor, seperti kegiatan outbound kids, terbukti mampu meningkatkan aktivitas fisik dan memberikan stimulasi motorik kasar yang lebih bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas luar ruangan menyediakan ruang eksplorasi fisik yang lebih variatif dan mendukung perkembangan motorik anak secara optimal (Novitasari, dkk 2024).

Penelitian ini memiliki landasan yang sejalan dengan temuan Yusuf, dkk (2025) serta Fitri, dkk. (2022) yang secara konsisten membuktikan bahwa permainan tradisional merupakan instrumen efektif dalam melatih koordinasi tubuh, keseimbangan, dan kekuatan otot besar anak melalui aktivitas yang menyenangkan (Handayani & Munastiwi, 2022; Sitanggang dkk., 2025; Yusuf dkk., 2025). Persamaan mendasar juga terlihat pada penelitian Tantri (2025) yang menekankan pentingnya lingkungan luar ruangan (outdoor learning) sebagai laboratorium alam yang menyediakan ruang eksplorasi fisik lebih luas dibandingkan ruang kelas konvensional. Ketiga penelitian tersebut, bersama dengan penelitian ini sepakat bahwa keterlibatan aktif anak secara fisik adalah kunci utama dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar agar mencapai tahap yang optimal sesuai usia perkembangannya. Namun, perbedaan signifikan yang menjadi kebaruan (*novelty*) dalam penelitian Anda terletak pada penekanan konteks Era Digital dan fenomena perilaku sedentari (kurang gerak).

Berdasarkan uraian tersebut, terlihat adanya kesenjangan antara kebutuhan perkembangan motorik kasar anak usia dini dengan tantangan pembelajaran di era digital. Aktivitas fisik anak cenderung mengalami penurunan, sementara pemanfaatan permainan tradisional sebagai media pembelajaran berbasis luar ruangan masih belum banyak dikaji dan diintegrasikan secara optimal dalam kajian pendidikan anak usia dini. Oleh karena itu, diperlukan telaah ilmiah yang mampu menjawab tantangan era digital sekaligus mendukung pengembangan motorik kasar anak secara menyeluruh. Sejalan dengan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai pemanfaatan permainan tradisional berbasis dalam mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak usia dini di era digital. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi guru dan lembaga PAUD dalam merancang pembelajaran yang aktif, menyenangkan, kontekstual, serta berakar pada nilai budaya lokal.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam proses optimalisasi perkembangan motorik kasar anak usia dini melalui permainan tradisional berbasis outdoor learning di era digital. Penelitian dilakukan dengan mengamati kondisi nyata di lapangan tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap subjek penelitian (Sun dkk., 2023). Penelitian ini dilaksanakan di RA Bahrul Ulum Desa Rebang Tangkas. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa lembaga tersebut menerapkan kegiatan pembelajaran berbasis permainan tradisional dan kegiatan luar ruang (*outdoor learning*) dalam menunjang perkembangan motorik kasar anak. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran berjalan. Subjek dalam penelitian ini adalah 25 anak kelompok B RA Bahrul Ulum Desa Rebang Tangkas. Selain itu, satu kepala sekolah dan tiga guru dijadikan sebagai informan penelitian karena memiliki peran dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan pembelajaran berbasis permainan tradisional. Anak dijadikan subjek utama karena terlibat langsung dalam kegiatan permainan tradisional, sedangkan guru berperan sebagai sumber informasi pendukung.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif deskriptif untuk menggambarkan secara mendalam proses optimalisasi perkembangan motorik kasar anak usia dini melalui permainan tradisional berbasis outdoor learning di era digital. Proses analisis data berlangsung secara simultan sejak pengumpulan data hingga penelitian selesai dengan mengikuti tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Miles, 2018). Data yang diperoleh melalui observasi aktivitas anak, wawancara dengan kepala sekolah dan guru, serta dokumentasi pembelajaran diseleksi dan difokuskan pada aspek-aspek yang relevan, seperti jenis permainan tradisional yang diterapkan, keterlibatan anak dalam kegiatan luar ruang, peran guru dalam memfasilitasi pembelajaran, serta indikator perkembangan motorik kasar anak yang meliputi kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif yang sistematis berdasarkan tema-tema penelitian untuk memudahkan pemahaman terhadap pola dan kecenderungan yang muncul. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan temuan penelitian secara komprehensif dan diverifikasi melalui triangulasi sumber dan teknik, sehingga diperoleh gambaran yang utuh, objektif, dan kontekstual mengenai peran permainan tradisional berbasis outdoor learning dalam mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak usia dini di RA Bahrul Ulum Desa Rebang Tangkas.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan di RA Bahrul Ulum Desa Rebang Tangkas, ditemukan bahwa penerapan permainan tradisional berbasis outdoor learning menjadi solusi efektif untuk mengalihkan perhatian anak dari gawai sekaligus menstimulasi fisik mereka. Sebelum kegiatan ini diintensifkan, sebagian besar anak cenderung pasif saat jam istirahat atau hanya duduk mengobrol, yang merefleksikan perilaku *sedentari* akibat pengaruh kebiasaan digital di rumah. Berikut adalah draf Hasil Wawancara yang disusun secara sistematis berdasarkan informan (Kepala Sekolah dan Guru) di RA Bahrul Ulum, Desa Rebang Tangkas. Hasil wawancara ini dikelompokkan berdasarkan tiga fokus utama penelitian: (1) Kondisi awal anak di era digital, (2) Pelaksanaan permainan tradisional berbasis *outdoor*, dan (3) Dampak terhadap perkembangan motorik kasar.

1. INF-1 (KS): Kepala Sekolah RA Bahrul Ulum (Peran: Penanggung jawab kebijakan kurikulum).
2. INF-2 (G1): Guru Kelas B (Peran: Pelaksana teknis permainan di lapangan).
3. INF-3 (G2): Guru Pendamping (Peran: Observer dan fasilitator anak).

#### Fokus 1: Kondisi Motorik dan Kebiasaan Anak di Era Digital (Permasalahan)

INF-1 (KS): *"Jujur saja, sangat berbeda. Anak-anak sekarang, kalau datang ke sekolah itu kadang masih 'mager' (malas gerak). Banyak wali murid yang curhat kalau di rumah anaknya susah lepas dari HP. Akibatnya, saat kegiatan baris-berbaris atau senam pagi, banyak yang lemas, tidak bertenaga, dan koordinasi geraknya kaku. Keseimbangan tubuhnya kurang kalau diminta berdiri satu kaki."*

INF-2 (G1): *"Betul, Mbak. Di awal semester, saya perhatikan anak-anak itu cepat sekali lelah. Baru lari sebentar sudah ngos-ngosan. Mungkin karena di rumah lebih banyak duduk atau tiduran main game. Motorik kasarnya, seperti melempar bola atau melompat, itu awalnya banyak yang belum tuntas sesuai usianya."*

Data ini mengonfirmasi latar belakang masalah bahwa gaya hidup digital (sedentari) telah menyebabkan penurunan kualitas motorik kasar dan stamina fisik anak usia dini di Desa Rebang Tangkas.

#### Fokus 2: Pelaksanaan Permainan Tradisional Berbasis Outdoor (Solusi)

INF-1 (KS): *"Kami melihat halaman sekolah RA Bahrul Ulum ini cukup luas dan asri. Sayang kalau tidak dimanfaatkan. Kami ingin mengalihkan dunia anak dari layar kaca ke alam nyata. Jadi, kami wajibkan setiap jam istirahat atau hari Jumat ada sesi permainan tradisional. Kami pilih yang alatnya sederhana tapi bikin keringatan."*

INF-2 (G1): *"Kami memilih permainan Gobak Sodor dan Engklek. Alasannya, permainan ini memaksa seluruh tubuh anak bergerak. Di Gobak Sodor, mereka harus lari dan menghindar. Di Engklek, mereka belajar keseimbangan satu kaki. Kami laksanakan di halaman terbuka supaya anak bisa teriak lepas, menghirup udara segar, dan tidak merasa terkekang tembok kelas."*

INF-3 (G2): *"Anak-anak itu kalau diajak main di luar, antusiasmenya beda. Mereka lebih ekspresif. Awalnya kami kenalkan dulu aturan mainnya, karena banyak anak zaman now yang tidak tahu cara main Gobak Sodor. Tapi setelah bisa, mereka malah ketagihan."*

Penerapan *outdoor learning* dipilih untuk memaksimalkan fungsi lingkungan sekolah sebagai sarana eksplorasi. Pemilihan jenis permainan didasarkan pada kebutuhan gerak motorik kasar (lari, lompat, hindar).

#### Fokus 3: Dampak terhadap Perkembangan Motorik Kasar (Hasil)

INF-2 (G1): *"Alhamdulillah, peningkatannya jelas sekali. Yang paling kelihatan itu di keseimbangan dan kelincahan. Dulu main Engklek baru satu kotak sudah jatuh, sekarang sudah bisa sampai ujung tanpa menurunkan kaki. Kakinya jadi lebih kuat (power). Saat main Gobak Sodor, mereka jadi lincah menghindar, tidak gampang tabrakan sama temannya."*

INF-3 (G2): *"Selain fisik, saya lihat daya tahan tubuh (endurance) mereka membaik. Tidak gampang sakit dan tidak cepat mengeluh capek. Mereka juga jadi lebih percaya diri. Yang tadinya takut-takut mau lompat, sekarang malah berani nantang temannya. Dan yang paling penting, saat main di luar, mereka lupa sama HP. Mereka asyik ketawa sama teman-temannya."*

INF-1 (KS): *"Saya melihat anak-anak jadi lebih 'hidup'. Motorik kasarnya berkembang, sosial emosionalnya juga dapat karena mereka belajar antre dan kerja sama tim. Jadi tidak individualis lagi seperti kalau main HP sendiri."*

Implementasi kegiatan dilakukan di halaman sekolah yang luas dan terbuka. Guru memfasilitasi tiga jenis permainan tradisional utama yang dipilih berdasarkan kebutuhan motorik kasar anak usia 5-6 tahun (Kelompok B), yaitu: *Gobak Sodor* (Galasin), *Engklek* (Sonda), dan *Lompat Tali Karet*.

### **Permainan Gobak Sodor**

Dalam permainan ini anak-anak dibagi menjadi dua kelompok. Aktivitas fisik yang dominan terlihat adalah berlari cepat, mengerem mendadak, dan memutar tubuh untuk menghindari lawan. Anak-anak terlihat antusias bergerak bebas di area terbuka. Guru berperan sebagai wasit sekaligus motivator yang menyemangati anak untuk tidak takut jatuh dan terus bergerak lincah.

### **Permainan Engklek (Sonda)**

Permainan ini dilakukan dengan memanfaatkan tanah lapang yang digaris kapur. Anak-anak melompat dengan satu kaki (*hopping*) dari satu kotak ke kotak lain. Pada awal observasi, beberapa anak terlihat kesulitan menyeimbangkan tubuh dan sering menurunkan kaki. Namun, setelah beberapa kali putaran dan bimbingan guru di lingkungan *outdoor* yang mendukung, keseimbangan tubuh anak menunjukkan peningkatan signifikan.

### **Permainan Lompat Tali Karet**

Kegiatan ini melibatkan koordinasi mata dan kaki. Dua anak memegang tali, sementara yang lain melompat. Aktivitas ini memacu kekuatan otot tungkai kaki anak saat melakukan tolakan untuk melompat. Berdasarkan wawancara dengan Kepala Sekolah dan Guru Kelas B, penggunaan metode *outdoor learning* memberikan nuansa berbeda dibandingkan pembelajaran di dalam kelas. Anak-anak merasa lebih leluasa berekspresi dan berteriak lepas, yang secara psikologis mengurangi ketergantungan atau keinginan mereka untuk mencari hiburan digital. Data dokumentasi menunjukkan bahwa keringat dan rona merah di wajah anak setelah bermain menjadi indikator fisik bahwa metabolisme dan aktivitas motorik mereka bekerja secara optimal.

## **Pembahasan**

### ***Sinergi Permainan Tradisional dan Outdoor learning dalam Menghadapi Era Digital***

Temuan penelitian di RA Bahrul Ulum menegaskan bahwa permainan tradisional yang dikemas dalam konsep *outdoor learning* mampu menjadi antitesis terhadap gaya hidup digital yang cenderung pasif pada anak usia dini. Di tengah maraknya penggunaan gawai, televisi, dan media digital lain yang sering membuat anak lebih banyak duduk dan minim bergerak, permainan tradisional menghadirkan ruang alternatif yang mendorong anak untuk aktif secara fisik, sosial, dan emosional. Aktivitas seperti gobak sodor, engklek, dan lompat tali menuntut keterlibatan tubuh secara utuh, sehingga anak tidak hanya menjadi pengguna teknologi secara pasif, tetapi kembali mengalami pembelajaran yang bersifat kinestetik dan langsung melalui gerak.

Sejalan dengan pendapat Santrock (2021), masa kanak-kanak merupakan masa bermain aktif, di mana bermain bukan sekadar aktivitas pengisi waktu luang, melainkan sarana utama bagi anak untuk belajar dan berkembang. Melalui bermain aktif, anak mengembangkan keterampilan motorik kasar, menguji kemampuan fisiknya, serta belajar mengendalikan tubuh dan emosi. Temuan di RA Bahrul Ulum menunjukkan bahwa ketika anak diberikan kesempatan bermain di luar ruang, mereka tampak lebih antusias, berenergi, dan terlibat penuh dalam aktivitas pembelajaran dibandingkan saat berada di dalam kelas dengan aktivitas yang bersifat statis.

Permainan tradisional dalam konteks outdoor learning juga berperan penting dalam mengembalikan pengalaman bermain yang bersifat sosial. Anak-anak tidak bermain secara individual seperti saat menggunakan gawai, melainkan berinteraksi langsung dengan teman sebaya, belajar bekerja sama, menunggu giliran, mengikuti aturan, serta menyelesaikan konflik sederhana yang muncul selama permainan. Interaksi sosial ini memperkaya pengalaman belajar anak dan berkontribusi pada perkembangan sosial-emosional yang sehat, yang sering kali terabaikan dalam aktivitas digital yang bersifat soliter. Selain itu, aktivitas fisik di luar ruang memberikan stimulasi multisensorik yang tidak dapat diperoleh secara optimal melalui layar digital. Anak merasakan langsung tekstur tanah, udara terbuka, cahaya matahari, dan ruang gerak yang luas. Stimulasi ini membantu anak mengintegrasikan fungsi sensorik dan motorik secara lebih seimbang, yang berdampak positif terhadap koordinasi tubuh, keseimbangan, dan ketahanan fisik. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa anak yang rutin mengikuti permainan tradisional menjadi lebih percaya diri dalam bergerak dan tidak ragu mencoba aktivitas fisik baru.

Dari perspektif pedagogis, temuan ini menegaskan bahwa outdoor learning berbasis permainan tradisional merupakan strategi pembelajaran yang kontekstual dan relevan dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini di era digital. Alih-alih menolak teknologi secara total, pendekatan ini menawarkan keseimbangan dengan menyediakan ruang bagi anak untuk bergerak aktif, berinteraksi sosial, dan belajar melalui pengalaman nyata. Permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai warisan budaya, tetapi juga sebagai sarana edukatif yang efektif untuk mengimbangi dampak gaya hidup digital yang pasif dan mendukung perkembangan anak secara holistik. Di era digital, anak sering kehilangan kesempatan ini karena terpaku pada layar. Melalui permainan *Gobak Sodor* dan *Engklek* di luar ruangan, anak mendapatkan kembali "ruang gerak" yang hilang. Lingkungan *outdoor* menyediakan tantangan alami seperti kontur tanah yang tidak rata, angin, dan cahaya matahari, yang secara tidak sadar melatih sistem sensorik dan motorik anak jauh lebih baik daripada permainan simulasi olahraga di dalam gawai (tablet/smartphone).

### Stimulasi Aspek Motorik Kasar Melalui Permainan Spesifik

Setiap permainan tradisional yang diterapkan memiliki dampak spesifik terhadap indikator motorik kasar anak, sebagaimana diuraikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1.** Permainan Tradisional

Jenis Permainan	Gerakan Dominan	Aspek Motorik Kasar yang Berkembang
Gobak Sodor	Berlari, menghindar, mengubah arah	Kelincahan ( <i>Agility</i> ) & Kecepatan: Anak belajar mengkoordinasikan mata dan kaki untuk menghindari tangkapan lawan.
Engklek	Melompat satu kaki, mendarat	Keseimbangan ( <i>Balance</i> ) Statis & Dinamis: Menopang berat badan dengan satu kaki memperkuat otot inti dan kaki.
Lompat Tali	Melompat dua kaki/satu kaki	Kekuatan ( <i>Power</i> ) & Koordinasi: Membutuhkan ketepatan waktu ( <i>timing</i> ) antara putaran tali dan lompatan.

Tabel 1 menunjukkan bahwa setiap jenis permainan tradisional memiliki karakteristik gerakan yang berbeda dan berkontribusi secara spesifik terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. Permainan gobak sodor menuntut anak untuk berlari, menghindar, dan mengubah arah secara cepat, sehingga sangat efektif dalam melatih kelincahan dan kecepatan. Melalui aktivitas ini, anak belajar mengoordinasikan gerakan mata dan kaki secara simultan untuk membaca situasi permainan dan merespons gerakan lawan, yang berdampak pada meningkatnya kontrol tubuh dan refleks gerak. Permainan engklek, yang didominasi oleh gerakan melompat dan mendarat dengan satu kaki, berperan penting dalam mengembangkan keseimbangan statis dan dinamis. Aktivitas menopang berat badan pada satu kaki membantu memperkuat otot kaki dan otot inti, sekaligus melatih kemampuan anak dalam menjaga stabilitas tubuh saat berpindah posisi. Sementara itu, permainan lompat tali melibatkan gerakan melompat dengan dua kaki atau satu kaki secara berulang, yang efektif dalam meningkatkan kekuatan otot (power) dan koordinasi gerak. Anak dituntut memiliki ketepatan waktu antara ayunan tali dan lompatan, sehingga kemampuan koordinasi, ritme, dan daya tahan fisik berkembang secara bersamaan.

Hasil analisis ini sejalan dengan temuan [Yusuf dkk. \(2025\)](#) yang menyatakan bahwa permainan tradisional merupakan instrumen yang efektif untuk melatih kekuatan otot besar dan keterampilan motorik kasar anak. Temuan lapangan di RA Bahrul Ulum menunjukkan adanya perubahan yang nyata, di mana anak-anak yang pada awalnya tampak kaku, kurang seimbang, dan mudah terjatuh, secara bertahap menjadi lebih sigap, lincah, dan mampu menjaga keseimbangan tubuh setelah rutin mengikuti kegiatan permainan tradisional berbasis outdoor learning. Hal ini menegaskan bahwa integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga memiliki nilai edukatif yang signifikan dalam mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak usia dini.

### ***Internalisasi Nilai Budaya***

Selain berdampak pada perkembangan motorik kasar, penelitian ini juga mengungkap temuan penting pada aspek pelestarian budaya (cultural preservation). Di tengah gempuran game online dan hiburan digital yang semakin mendominasi kehidupan anak, permainan tradisional yang diterapkan di Desa Rebang Tangkas menjadi sarana efektif untuk memperkenalkan kembali warisan budaya lokal kepada generasi muda. Anak-anak yang sebelumnya lebih familiar dengan permainan di layar, mulai mengenal kembali jenis permainan tradisional, aturan mainnya, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan memiliki peran strategis dalam menjaga kesinambungan budaya melalui praktik pembelajaran sehari-hari.

Permainan tradisional tidak hanya menghadirkan aktivitas fisik, tetapi juga mengandung makna historis dan sosial yang diwariskan secara turun-temurun. Ketika anak-anak memainkan gobak sodor, engklek, atau lompat tali, mereka secara tidak langsung sedang berinteraksi dengan tradisi yang telah lama hidup di masyarakat. Proses ini menumbuhkan rasa memiliki (sense of belonging) terhadap budaya lokal sejak usia dini. Anak tidak sekadar bermain, tetapi juga belajar bahwa permainan tersebut merupakan bagian dari identitas komunitas mereka. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pendidikan anak usia dini dapat menjadi pintu masuk yang efektif dalam menanamkan kesadaran budaya secara alami dan menyenangkan.

Dalam konteks era digital, temuan ini membuktikan bahwa teknologi tidak harus selalu dimusuhi atau diposisikan sebagai ancaman bagi perkembangan anak. Sebaliknya, teknologi dapat dikelola dan diseimbangkan dengan kearifan lokal. Di RA Bahrul Ulum, guru tidak mlarang anak mengenal teknologi, tetapi mengimbanginya dengan

menyediakan pengalaman bermain langsung yang kaya akan nilai budaya dan sosial. Pendekatan ini membantu anak memahami bahwa hiburan dan pembelajaran tidak hanya bersumber dari layar, melainkan juga dari interaksi nyata dengan lingkungan dan tradisi di sekitarnya. Permainan tradisional berbasis outdoor learning berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan kebutuhan fisik anak dengan nilai-nilai budaya. Melalui aktivitas fisik yang aktif, anak menyalurkan energi, melatih ketangkasan, serta mengembangkan koordinasi tubuh. Pada saat yang sama, mereka belajar tentang kebersamaan, sportivitas, kejujuran, dan kepatuhan terhadap aturan—nilai-nilai yang melekat kuat dalam budaya permainan tradisional. Dengan demikian, proses pembelajaran yang terjadi tidak bersifat parsial, tetapi menyentuh berbagai dimensi perkembangan anak secara terpadu. Lebih jauh, pembelajaran yang memadukan permainan tradisional dan aktivitas luar ruang menciptakan pengalaman belajar yang holistik, mencakup aspek fisik, sosial, emosional, dan kultural. Anak belajar bergerak, berinteraksi, berkomunikasi, serta menghargai budaya secara bersamaan dalam satu aktivitas yang utuh. Temuan ini menegaskan bahwa pelestarian budaya dapat berjalan seiring dengan pemenuhan kebutuhan perkembangan anak di era digital, asalkan dirancang melalui strategi pembelajaran yang kontekstual, bermakna, dan berpihak pada dunia anak.

Penelitian ini memberikan implikasi teoretis, praktis, serta sosial-kultural dalam bidang pendidikan anak usia dini. Secara teoretis, temuan penelitian memperkuat pandangan bahwa perkembangan motorik kasar anak tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial, budaya, dan tantangan era digital. Permainan tradisional berbasis outdoor learning terbukti relevan sebagai pendekatan pedagogis untuk mengatasi kecenderungan perilaku sedentari akibat paparan teknologi digital, sekaligus mendukung prinsip belajar melalui bermain learning through play dan bermain aktif sebagaimana dikemukakan Santrock. Secara praktis, penelitian ini memberikan rujukan bagi guru dan lembaga PAUD untuk merancang pembelajaran yang lebih seimbang antara aktivitas digital dan aktivitas fisik bermakna. Guru didorong memanfaatkan lingkungan luar ruang sebagai media belajar yang kontekstual, sementara lembaga PAUD diharapkan mendukung kebijakan dan penyediaan ruang terbuka untuk kegiatan outdoor learning. Dari sisi sosial dan kultural, penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran berkontribusi pada pelestarian budaya lokal serta internalisasi nilai kebersamaan, sportivitas, dan identitas budaya sejak usia dini.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian dilakukan secara kualitatif deskriptif pada satu lembaga PAUD, yaitu RA Bahrul Ulum Desa Rebang Tangkas, sehingga temuan bersifat kontekstual dan belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, jumlah subjek penelitian yang terbatas menyebabkan hasil penelitian lebih menekankan kedalaman data dibandingkan variasi perkembangan anak secara menyeluruh. Ketiga, pengukuran perkembangan motorik kasar masih didasarkan pada observasi dan persepsi guru tanpa menggunakan instrumen kuantitatif standar, sehingga berpotensi mengandung subjektivitas. Selain itu, penelitian ini belum mengkaji secara rinci durasi dan intensitas penggunaan teknologi digital anak di lingkungan keluarga. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan campuran, memperluas lokasi dan jumlah subjek, serta memasukkan variabel tambahan seperti pola asuh orang tua dan intensitas screen time agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai perkembangan motorik kasar anak usia dini di era digital.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional berbasis outdoor learning merupakan strategi pembelajaran yang efektif dalam mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak usia dini di era digital. Penerapan permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, dan lompat tali di RA Bahrul Ulum Desa Rebang Tangkas terbukti mampu meningkatkan kekuatan otot besar, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, serta daya tahan fisik anak, sekaligus mengurangi kecenderungan perilaku sedentari akibat dominasi aktivitas digital. Aktivitas bermain di luar ruang memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak aktif, bereksplorasi, dan belajar melalui pengalaman langsung yang menyenangkan, sehingga mendukung perkembangan fisik, sosial, dan emosional secara terpadu. Selain itu, permainan tradisional juga berperan penting dalam pelestarian budaya lokal, karena anak tidak hanya berinteraksi secara sosial melalui kerja sama dan kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga mengenal kembali nilai-nilai budaya yang mulai terpinggirkan oleh permainan modern berbasis digital. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa permainan tradisional berbasis outdoor learning dapat menjadi alternatif strategis dalam pembelajaran PAUD untuk menyeimbangkan pengaruh teknologi digital, menciptakan pembelajaran yang holistik, kontekstual, dan bermakna bagi perkembangan anak usia dini.

#### Daftar Pustaka

Aditya, F. (2023). Traditional game module development: An alternative to stimulate early childhood language development. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 139–158. <https://doi.org/10.31538/nzh.v6i1.2977>

Alit, D. M., & Tejawati, N. L. P. (2023). Smart classroom: Digital learning generation Z and Alpha. In *Seminar Nasional (PROSPEK II) Transformasi Pendidikan Melalui Digital Learning Guna Mewujudkan Merdeka Belajar* (pp. 277–288).

Anggraeny, D., Nurlaili, D. A., & Mufidah, R. A. (2020). Analisis teknologi pembelajaran dalam pendidikan sekolah dasar. *FONDATIA*, 4(1), 150–157. <https://doi.org/10.36088/FONDATIA.V4I1.467>

Arumugam, C. T., Said, M. A., Nik Farid, N. D., & Rizal, H. (2022). Screen time influence on early childhood social-emotional development. *Health Problems of Civilization*, 16(3), 190–198. <https://doi.org/10.5114/hpc.2022.118754>

Arumsari, A. D., & Putri, V. M. (2020). Asesmen perkembangan anak usia dini. *Jurnal Motoric*, 4(1), 154–160.

Clemente-Suárez, V. J., Beltrán-Velasco, A. I., Herrero-Roldán, S., Rodriguez-Besteiro, S., Martínez-Guardado, I., Martín-Rodríguez, A., & Tornero-Aguilera, J. F. (2024). Digital device usage and childhood cognitive development: Exploring effects on cognitive abilities. *Children*, 11(11), 1299. <https://doi.org/10.3390/children11111299>

Dea, L. F., Urrofah, B., & Utama, F. (2023). Mengembangkan kemampuan fisik motorik kasar anak usia 4–5 tahun melalui tari kreasi di SPS Mentari. *Jurnal Caksana: Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 48–60. <https://doi.org/10.31326/JCPAUD.V6I1.1665>

Fitriyani, F., & Nugroho, A. T. (2022). Literasi digital di era pembelajaran abad 21. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 201–208. <https://doi.org/10.47467/ELMUJTAMA.V2I2.1088>

Fossati, D. (2021). National identity and public support for economic globalisation in Indonesia. *Bulletin of Indonesian Economic Studies*, 57(1), 61–84. <https://doi.org/10.1080/00074918.2020.1747594>

Handayani, F. F., & Munastiwi, E. (2022). Implementasi permainan tradisional di era digital dan integrasinya dalam pendidikan anak usia dini. *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(2), 11–20. [https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2022.vol5\(2\).10460](https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2022.vol5(2).10460)

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.

Novianti, R., Hukmi, & Maria, I. (2019). Generasi Alpha—Tumbuh dengan gadget dalam genggaman. *Educhild (Pendidikan & Sosial)*, 8(2), 65–70.

Putri, R. A. (2023). Pengaruh teknologi dalam perubahan pembelajaran di era digital. *Journal of Computers and Digital Business*, 2(3), 105–111. <https://doi.org/10.56427/JCBD.V2I3.233>

Sari, D. A., Damayanti, A., Bahfen, M., & Zulhaini, L. (2024). Parental education and gadget knowledge: Their impact on gadget use behavior in children aged 5–6 years. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 9(1), 171–180. <https://doi.org/10.14421/JGA.2024.91-15>

Sitanggang, T. W., Priyono, H., & Patel, L. (2025). Lingkungan bermain digital mengintegrasikan teknologi dengan permainan tradisional di prasekolah: Digital play environment integrating technology with traditional play in preschool. *Jurnal MENTARI: Manajemen, Pendidikan dan Teknologi Informasi*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.33050/mentari.v3i2.775>

Squires, K., van Rhijn, T., Harwood, D., Haines, J., & Barton, K. (2025). Exploring early childhood educators' perceptions of children's learning and development on naturalized playgrounds. *Early Childhood Education Journal*, 53(2), 599–613. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01614-4>

Sun, Y., Blewitt, C., Edwards, S., Fraser, A., Newman, S., Cornelius, J., & Skouteris, H. (2023). Methods and ethics in qualitative research exploring young children's voice: A systematic review. *International Journal of Qualitative Methods*, 22. <https://doi.org/10.1177/16094069231152449>

Vurayai, S. (2023). Digital divide and threats to heutagogy: A necropsy of teaching and learning in early childhood development in the COVID-19 pandemic in Zimbabwe. *Journal of African Films and Diaspora Studies*, 6(3), 27–42.

Watini, S., & Efendy, H. (2018). The playing method “ASYIK” based on multiple intelligence in learning science process at the early childhood education program (PAUD) age 5–6 years. *Journal of Studies in Education*, 8(1), 51. <https://doi.org/10.5296/jse.v8i1.12108>

Wu, X. Y. (2024). Exploring the effects of digital technology on deep learning: A meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 29(1), 458. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-12307-1>

Yusuf, M., Utama, F., & Rachmad, Y. E. (2025). Revitalizing positive behavior through the Dolanan Village concept: An alternative for early childhood socio-emotional development in the Alpha generation era. *Journal of Childhood Development*, 5(1), 22–40. <https://doi.org/10.25217/JCD.V5I1.5189>.