

---

## **AKTIVITAS OLAHRAGA TRADISIONAL ENGLEK DALAM PENINGKATAN KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN PADA SEBAGIAN ANAK DI DUSUN KRAJAN REMBES BRINGIN KABUPATEN SEMARANG**

---

**Adi Purcahyo<sup>1</sup>, Fredy Eko Setiawan<sup>2</sup>, Nur Amin<sup>3</sup>**

Program Studi Ilmu keolahragaan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi  
Waluyo, Negara Indonesia <sup>1,2,3</sup>

Email: [fredy@unw.ac.id](mailto:fredy@unw.ac.id)

### **ABSTRAK**

*Permainan tradisional dikenal memiliki beberapa keunggulan dibanding permainan modern pada masa kini. Permainan tradisional dapat memperkenalkan, melestarikan, sekaligus meningkatkan kecintaan terhadap warisan budaya bangsa dan nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya.(Pratiwi & Kristanto, 2015:20) Salah satunya adalah permainan engklek, yang kini mulai jarang diminati oleh anak-anak di berbagai daerah. Padahal, permainan ini tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga berfungsi sebagai media pembelajaran yang mampu menstimulasi perkembangan fisik, motorik, serta sosial anak. Melalui aktivitas melompat pada kotak-kotak tertentu dengan satu kaki, anak dilatih mengembangkan keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan konsentrasi. Menurut Hulfian et al., (2025:55) Permainan olahraga tradisional Engklek merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik berbasis lompatan yang dilakukan pada bidang datar yang telah diberi pola tertentu. Pola tersebut biasanya dibuat dalam bentuk susunan kotak-kotak di atas permukaan tanah, yang kemudian menjadi lintasan bagi pemain untuk dilalui dengan cara melompat menggunakan satu kaki dari satu kotak ke kotak lainnya secara berurutan. Kegiatan fisik yang dilakukan dalam olahraga tradisional Engklek pada dasarnya menuntut kemampuan tubuh untuk menjaga stabilitas sekaligus melakukan perpindahan gerak secara cepat dan terarah. Anak harus mampu mempertahankan posisi tubuh ketika bertumpu pada satu kaki, sehingga otot-otot postural dan sistem keseimbangan bekerja lebih optimal. Selain itu, aktivitas berpindah dari satu kotak ke kotak berikutnya dengan ritme tertentu memberikan rangsangan yang baik bagi peningkatan kelincahan dan koordinasi gerak. Tantangan dalam permainan ini membuat anak berlatih menyesuaikan tempo lompatan, mempertahankan pusat gravitasi, serta mengendalikan tubuh agar tetap stabil. Oleh karena itu, Engklek dapat dikategorikan sebagai permainan tradisional yang memiliki kontribusi kuat terhadap perkembangan kemampuan motorik dasar, khususnya keseimbangan dinamis dan kelincahan gerak. Selain*

memberikan manfaat secara fisik, permainan Engklek juga mendukung perkembangan aspek sosial dan emosional anak. Proses bermain yang dilakukan dalam kelompok memungkinkan anak berinteraksi, berkomunikasi, dan belajar memahami aturan bersama. Kegiatan seperti menunggu giliran, menghargai permainan teman, serta menerima hasil permainan baik kemenangan maupun kekalahan merupakan bagian penting dari pembelajaran sosial. Di sisi lain, suasana kompetitif yang tetap bersifat menyenangkan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi anak untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya. Interaksi yang terbentuk selama permainan turut memperkuat hubungan sosial antar teman sebaya dan menciptakan lingkungan bermain yang lebih sehat dan positif. Dengan demikian, Engklek tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga tradisional, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter dan kemampuan sosial anak.

**Kata Kunci :** Engklek, Stabilitas, Olahraga tradisional

---

## PENDAHULUAN

Permainan tradisional merupakan bagian penting dari warisan budaya yang tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana pendidikan yang mendukung perkembangan fisik, motorik, dan sosial anak. Namun, di tengah maraknya permainan modern berbasis teknologi, permainan tradisional seperti Engklek kini mulai jarang diminati. Padahal, permainan ini memiliki manfaat signifikan, terutama karena aktivitas melompat pada pola kotak-kotak menuntut anak untuk mengembangkan keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan konsentrasi. Selain itu, interaksi selama permainan membantu anak belajar bekerja sama, mematuhi aturan, dan bersikap sportif. Mengingat potensi tersebut, kajian mengenai peran permainan Engklek dalam meningkatkan kemampuan motorik dasar anak menjadi penting, tidak hanya untuk tujuan pembelajaran dan pengembangan fisik, tetapi juga sebagai upaya menjaga keberlanjutan nilai-nilai budaya tradisional. Menurut Mahfud et al., (2020:3) Olahraga tradisional pada dasarnya merupakan bentuk permainan yang memiliki manfaat besar dalam menunjang perkembangan keterampilan motorik anak. Melalui aktivitas ini, anak tidak hanya dapat mengasah dan meningkatkan kemampuan motoriknya, tetapi juga diperkenalkan pada berbagai permainan tradisional sebagai bagian dari upaya pelestarian budaya Indonesia. Dengan demikian, olahraga tradisional berfungsi ganda, yakni sebagai sarana pengembangan motorik sekaligus media untuk menumbuhkan apresiasi terhadap warisan budaya bangsa. Nanda Hanief Sugito, (2015:62) mengatakan permainan tradisional memiliki keterkaitan yang kuat dengan perkembangan intelektual, sosial, serta pembentukan karakter pada diri anak. Melalui aktivitas bermain tersebut, berbagai aspek perkembangan anak dapat terstimulasi secara menyeluruh. Permainan tradisional merupakan bagian dari

warisan budaya yang memiliki nilai-nilai edukatif, rekreatif, dan sosial.(Widhyanto & Priambodo, 2024:3186)

Permainan tradisional dianggap memberikan manfaat yang baik bagi anak-anak, seperti kesehatan yang baik, katarsis emosional, kemandirian, hiburan diri, sosialisasi, dan konsep diri. Solusi yang ditawarkan adalah memperkenalkan dan mengimplementasikan permainan tradisional kepada anak sekolah dasar.(Anugrah et al., 2024:39). Olahraga tradisional adalah permainan yang berasal dari masyarakat. Permainan tersebut merupakan aset budaya bangsa dan di dalamnya terdapat unsur olah fisik. Permainan tradisional yang sudah berlangsung lama ini perlu dilestarikan karena selain menyenangkan, menghibur sebagai olahraga, dan memiliki nilai sosial, olahraga ini dapat meningkatkan potensi kualitas fisik pelakunya.(Haq et al., 2024:40).

Hasil analisis di Dusun Krajan Desa Rembes menunjukkan bahwa masih terdapat anak-anak yang membutuhkan pembelajaran pendidikan karakter melalui kegiatan olahraga. Olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga menjadi sarana yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai penting seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Melalui keterlibatan anak dalam berbagai aktivitas olahraga, mereka dapat belajar berinteraksi, menghargai perbedaan, serta mengembangkan kepribadian yang lebih positif. Selain itu, olahraga memiliki beragam jenis permainan yang mampu membentuk kreativitas anak, salah satunya adalah permainan tradisional engklek.

Engklek adalah salah satu jenis permainan tradisional anak-anak yang melibatkan gerakan motorik kasar seperti melompat dan berpindah tempat.(Herniawati et al., 2024:33). Permainan Engklek memiliki beberapa manfaat, yaitu untuk melatih kecepatan, ketangkasan, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan.(Darmawati & Widayasi, 2022:6829). Permainan tradisional engklek dapat meningkatkan keseimbangan karena pada saat bermain anak menggunakan satu atau dua kakinya untuk melompat dari satu kotak ke kotak lainnya, kemudian melompat dan membawa gacuk di punggung telapak tangannya, melempar gacuk ke kotak, dan merunduk dengan satu kaki untuk mengambil gacuk pada kotak.(Agus et al., 2022:57).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional engklek memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan motorik dasar anak, khususnya keseimbangan dan kelincahan. Aktivitas melompat, berpindah, serta menjaga stabilitas tubuh dalam permainan ini memberikan rangsangan fisik yang efektif untuk meningkatkan kontrol gerak dan koordinasi. Selain manfaat fisik, engklek juga mendukung perkembangan sosial dan karakter anak melalui interaksi, kerja sama, dan penerapan nilai sportivitas selama bermain. Dengan demikian, permainan engklek tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai alternatif pembelajaran yang edukatif dan bermakna bagi anak-anak di

Dusun Krajan Desa Rembes.

## METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan praktik langsung, di mana anak-anak terlibat secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan permainan tradisional Engklek. Metode ini dipilih agar anak tidak hanya menerima penjelasan, tetapi juga mengalami sendiri proses bermain yang dapat melatih keseimbangan dan kelincahan secara alami. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

### a) Survey

Tahap awal dilakukan dengan survei lapangan dan wawancara kepada orang tua, dan anak-anak di Dusun Krajan Desa Rembes untuk mengetahui kondisi awal, kebutuhan, serta minat terhadap permainan tradisional. Survei ini juga bertujuan memetakan kemampuan motorik dasar anak, khususnya keseimbangan dan kelincahan, sehingga permainan Engklek dipilih sebagai aktivitas yang relevan dan mudah diterapkan. Selain observasi langsung, dilakukan pula identifikasi lokasi yang sesuai untuk pelaksanaan kegiatan.

### b) Persiapan

Setelah melakukan survei, tim PKM melakukan sejumlah persiapan, meliputi:

- Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam permainan Engklek, seperti:
  - Kapur untuk menggambar kotak Engklek
  - Halaman untuk lapangan permainan
  - Gacuk (benda kecil sebagai alat lempar)
  - Peluit dan alat dokumentasi
- Mendesain pola kotak Engklek sesuai model standar agar aman dan mudah dimainkan.
- Menyusun materi edukasi mengenai manfaat Olahraga tradisional Engklek terhadap kemampuan motorik.

### c) Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui dua bagian utama:

- Pemberian Materi (Edukasi)

Pada tahap ini anak-anak diberikan pemahaman mengenai:

- Apa itu permainan tradisional Engklek
- Sejarah singkat dan nilai budaya permainan
- Manfaat Engklek bagi keseimbangan dan kelincahan
- Aturan dasar, cara bermain, dan teknik melompat yang benar

Edukasi disampaikan secara interaktif agar anak mudah memahami dan termotivasi untuk mencoba.

- Praktik Permainan Engklek

Setelah materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung:

- Pengabdi mendemonstrasikan cara bermain Engklek, termasuk teknik memegang dan melempar gacuk, cara melompat satu kaki, menjaga keseimbangan, serta aturan permainan.
- Anak-anak diberi nomor urut untuk mencoba permainan secara bergantian.
- Selama kegiatan praktik, pendamping mengawasi, memberikan instruksi keselamatan, membimbing gerakan, serta memberikan umpan balik untuk meningkatkan keseimbangan dan kelincahan.
- Permainan dilakukan dalam suasana menyenangkan sehingga anak termotivasi untuk bergerak aktif dan percaya diri.

d) Evaluasi

Penilaian peningkatan pengetahuan anak dilakukan melalui pemberian pre-test dan post-test, serta melalui observasi langsung saat praktik di lapangan. Langkah ini bertujuan memperoleh gambaran yang objektif mengenai pemahaman, sikap, dan keterampilan anak-anak Desa Rembes setelah menerima materi tentang permainan tradisional. Hasil evaluasi tersebut menjadi dasar bagi pengabdi dan pihak terkait dalam merumuskan tindak lanjut serta memahami perkembangan karakter anak melalui aktivitas permainan tradisional.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar dari peserta telah memiliki pemahaman yang baik mengenai nilai-nilai pendidikan dalam permainan tradisional Indonesia. Meski demikian, masih terdapat beberapa peserta yang memerlukan pendampingan tambahan untuk memahami aspek-aspek tertentu, khususnya terkait kerja sama, disiplin, sportivitas, dan sikap saling menghargai. Kondisi ini terlihat dari masih adanya peserta yang kesulitan berkoordinasi dengan temannya saat bermain. Secara keseluruhan, kegiatan ini mampu memberikan wawasan yang lebih luas tentang pentingnya permainan tradisional sebagai media pembentukan karakter sekaligus penguatan hubungan sosial antar peserta. Dengan pembinaan yang lebih intensif dan latihan yang dilakukan secara berkelanjutan, diharapkan pemahaman serta keterampilan mereka dapat berkembang lebih optimal.



**Gambar 1** Praktik Permainan Engklek

Berdasarkan gambar tersebut terlihat bahwa anak-anak mengikuti permainan engklek dengan penuh antusias dan keceriaan, ditunjukkan oleh tawa dan semangat yang muncul di setiap lompatan. Permainan engklek tidak hanya memberikan kesenangan, tetapi juga menjadi sarana penting untuk menumbuhkan kerja sama, kekompakkan, serta rasa percaya diri. Kegiatan ini menciptakan pengalaman belajar yang interaktif dan menyenangkan sehingga anak dapat memahami materi sambil bermain tanpa merasa terbebani. Selain itu, permainan ini menjadi media yang efektif dalam menanamkan nilai kebersamaan sekaligus mengenalkan budaya tradisional dalam suasana pembelajaran yang aktif dan menarik.

No.	Peserta	Frekuensi	Presentase
1.	Hadir	10	100%
2.	Tidak Hadir	-	0%
Total		10	100%

**Tabel 1** Kehadiran anak

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa seluruh 10 peserta hadir dan mengikuti kegiatan permainan tradisional engklek, sehingga tingkat kehadiran mencapai 100%.

No.	Peserta	Frekuensi	Presentase
1.	Kurang	3	30%
2.	Cukup	2	20%
3.	Baik	5	50%
Total			100%

**Tabel 2** Pre-test

Sebagaimana terlihat pada tabel, sebagian responden (30%) menunjukkan tingkat pengetahuan yang rendah mengenai olahraga tradisional engklek sebelum diberikan sosialisasi (pre-test). Temuan ini mengindikasikan bahwa masih ada peserta didik yang belum memahami permainan tersebut, baik terkait sejarah, aturan bermain, maupun manfaatnya. Rendahnya pemahaman ini dapat dipengaruhi oleh keterbatasan informasi yang mereka peroleh mengenai eksistensi dan pentingnya engklek sebagai salah satu warisan budaya Indonesia.

Karena itu, diperlukan kegiatan sosialisasi dan edukasi yang lebih optimal agar peserta didik dapat mengenal dan memahami engklek secara lebih komprehensif. Dengan pemahaman yang lebih baik, mereka tidak hanya mengetahui cara bermainnya, tetapi juga mampu menerapkan nilai-nilai budaya, kerja sama, dan unsur kebugaran yang terkandung dalam permainan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

No.	Peserta	Frekuensi	Presentase
1.	Kurang	1	10%
2.	Cukup	2	20%
3.	Baik	7	70%
Total			100%

*Tabel 3 Post-test*

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan, ditunjukkan oleh 70% responden yang mencapai kategori pengetahuan baik setelah memperoleh edukasi dan mengikuti pelaksanaan kegiatan (post-test). Temuan ini menunjukkan bahwa program edukasi dan pelatihan yang diberikan mampu mencapai sasaran yang ditetapkan.

Hasil tersebut mengonfirmasi bahwa metode yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai olahraga tradisional engklek, sekaligus memberikan kontribusi positif dalam mengenalkan nilai-nilai budaya yang melekat pada permainan tersebut. Keberhasilan ini juga menggambarkan bahwa melalui pendekatan yang tepat, peserta lebih mudah menerima materi dan menerapkannya dalam aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, penerapan permainan tradisional engklek mampu memberikan manfaat nyata bagi anak-anak di Desa Rembes. Permainan engklek ini tidak hanya memberi baik dari segi fisik saja, tetapi juga sosial, maupun mental bagi anak-anak dan peserta lain sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Bagi Fisik

Engklek membantu meningkatkan keseimbangan, kelincahan, kekuatan otot, serta koordinasi tubuh. Gerakan melompat dengan satu kaki dan mempertahankan posisi tubuh memberikan stimulasi penting bagi perkembangan motorik kasar anak.

#### 2. Manfaat Sosial

Melalui kegiatan bermain bersama, anak belajar menunggu giliran, bekerja sama, berkomunikasi, mematuhi aturan, dan bersikap sportif. Interaksi ini memperkuat hubungan antar teman sebaya serta membangun kemampuan sosial yang positif.

### 3. Manfaat Mental dan Emosional

Permainan engklek mampu meningkatkan konsentrasi, rasa percaya diri, serta kemampuan mengendalikan emosi. Anak juga belajar menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada, sehingga membantu membentuk karakter yang lebih matang dan tangguh.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui permainan tradisional engklek berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan motorik, serta sikap sosial anak-anak di Dusun Krajan Desa Rembes. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat dan cara bermain engklek. Selain itu, praktik langsung permainan ini terbukti mampu melatih keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh anak secara efektif. Dari aspek sosial dan mental, engklek mampu menumbuhkan kerja sama, sportivitas, kedisiplinan, serta rasa percaya diri. Dengan demikian, permainan tradisional engklek tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media edukatif yang memberikan manfaat fisik, sosial, dan emosional bagi perkembangan anak.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada anak-anak Dusun Krajan Desa Rembes yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, serta kepada dosen pembimbing dan para orang tua yang senantiasa memberikan dukungan, bimbingan, serta motivasi selama pelaksanaan kegiatan. Tanpa bantuan dan kerja sama dari seluruh pihak, kegiatan ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik dan sukses. Kami sangat menghargai dedikasi serta komitmen yang diberikan, yang tidak hanya membantu kelancaran kegiatan ini, tetapi juga memperkuat semangat kebersamaan serta menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi semua peserta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, I. N., Adi, N., Pramita, I., Putu, L., & Vitalistyawati, A. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek terhadap Keseimbangan Statis dan Keseimbangan Dinamis pada Anak-Anak Usia 6-12 Tahun di Lingkungan Padang Keling Kelurahan Banyuning Buleleng Bali, 8(1), 56-63.
- Anugrah, F. D., Ikhsan, M., & Riau, U. I. (2024). Community Education Engagement Journal, 5(2), 36-46.
- Darmawati, N. B., & Widayasi, C. (2022). Permainan Tradisional Engklek dalam

- Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini, 6(6), 6827-6836.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3487>
- Haq, A. N., Setiawan, F. E., & Nilawati, I. (2024). Aktivitas Olahraga Tradisional Bakiak dalam Meningkatkan Kerja Sama Siswa Madrasah Ibtidaiyah Ma'arif Gogik Kabupaten Semarang.
- Herniawati, A., Hidayat, Y., Ernasari, S., & Susanti, E. (2024). Analisis Penggunaan Permainan Tradisional Engklek terhadap Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di PAUD Mawar, 1(1), 30-43.
- Hulfian, L., Mujriah, Jamaludin, & Sanrijaya Niqsanding. (2025). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM), 3(2), 52-58.
- Mahfud, I., Fahrizqi, E. B., Olahraga, P., Teknokrat, U., Ratu, L., Bandar, K., ... Bandar, K. (2020). SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN, (1), 31-37.
- Nanda Hanief Sugito, Y. (2015). Jurnal sportif • vol. 1 no. 1 november 2015 60, 1(1), 60-73.
- Pratiwi, Y., & Kristanto, M. (2015). Upaya meningkatkan kemandirian anak melalui media pilar karakter 2 pada tk b di ra pelangi nusantara 02 semarang tahun ajaran 2013/2014, 18-39.
- Widhyanto, P., & Priambodo, A. (2024). Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik SDN Pakis 1 Surabaya Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga , Dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Tradisional Engklek Dan Sos Increasing the Learning Interest of Students of SDN 1 Surabaya in Learning Physical Education, Sports, and Health through Modification of Traditional Games Engklek and Sos, (8), 3185-3193.