

6. Analisis Gerak Permainan Tradisional Egrang Pada Anak Usia 10 – 12 Tahun

Galih Wibisono¹, Dhanang Puspita², Rosiana Eva Rayanti³

1. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana
2. Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana
3. Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana
Email : dhanang.puspita@uksw.edu

Abstrak

Permainan tradisional egrang adalah permainan tradisional yang masih digemari saat ini oleh anak-anak. Permainan egrang menggunakan sepasang bambu untuk berjalan. Manfaat dari permainan egrang untuk mengembangkan dan mengontrol motorik anak. Selain itu, permainan egrang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, kaki, abdomen, lengan, tangan dapat melatih keseimbangan dan kelenturan tubuh. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis gerak pada permainan tradisional egrang. Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Responden adalah siswa, usia 10 – 12 tahun, berjenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian dalam permainan egrang, otot tungkai dan tangan akan digunakan untuk memancing permainan egrang. Otot tangan (kelompok *flexor carpi*, *extensor digitorum*, kelompok *extensor carpi*, dan *flexor digitorum*) akan berguna dalam memegang dengan cara mencengkeram batang egrang, lalu otot *biceps brachi* untuk mengangkat egrang. Untuk dapat melangkah maka akan digunakan otot tungkai (*achilles tendon*, *peroneus lobngus*, dan *extensor digitorum longus*). Dapat disimpulkan, permainan egrang memiliki manfaat dalam menstimulasi motorik kasar anak.

Kata kunci : anak, egrang, otot

Pendahuluan

Permainan tradisional egrang adalah permainan tradisional yang masih digemari saat ini oleh anak-anak (gambar 1). permainan tradisional egrang menggunakan sepasang bambu untuk berjalan. Permainan egrang memiliki bentuk seperti tongkat, bagian tumpuan kaki diberikan penyangga yang terbuat dari kayu, dengan permainan egrang anak dapat belajar mengendalikan diri, diperlukan keterampilan untuk menjaga keseimbangan dan rasa percaya diri pada saat menaiki egrang (Ovieta, 2016) .



Gambar 1. Gerakan Anak Dengan Menggunakan Permainan Egrang.

Permainan egrang memiliki manfaat untuk mengembangkan dan mengontrol motorik anak. Selain itu, permainan egrang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, kaki, abdomen, lengan, tangan dapat melatih keseimbangan dan kelenturan tubuh. Saat bermain egrang, anak harus berjalan diatas egrang menggunakan sepasang bambu, tinggi untuk sepasang bambu pada permainan egrang untuk anak usia 10–12 tahun adalah ± 170 cm, sehingga dapat melatih keseimbangan serta kelenturan sangat dibutuhkan untuk bermain permainan ini. Semua aspek tersebut meliputi *somatosensorik*, *visual* dan *vestibular* akan mengenali dan mulai beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada anak. Melalui sistem visual rangsangan terhadap *tractus tectocerebellaris* ke *cerebellum*, sehingga *cerebellum* memberikan informasi agar sistem *musculoskeletal* dapat bekerja secara sinergis untuk mempertahankan keseimbangan tubuh anak (Rahim, 2015).

Analisis gerak dalam olahraga atau permainan tradisional sangat perlu dilakukan baik oleh pelatih, guru pendidikan jasmani maupun ahli biomekanik untuk mengetahui gerakan-gerakan dan otot-otot anak yang dapat meningkatkan kemampuan serta mengetahui fungsi sebagai alat mekanisme gerak yang aktif, alat-alat mekanisme gerak antara lain sendi, tulang dan saraf membantu menyempurnakan terjadinya gerakan di dalam tubuh manusia karena setiap gerakan membutuhkan energi atau tenaga yang efisien dalam mencapai hasil atau sasaran yang dituju serta terhindar dari cedera dalam melakukan gerakan (Kresnapati, 2018).

Selain itu analisis gerak dalam permainan tradisional egrang harus dilakukan secara teliti. Pada aspek mekanika, analisis dilakukan untuk mengetahui bagaimana pergerakan tubuh yang benar dan efektif dalam menaiki dan berjalan diatas egrang, analisis dilakukan untuk mencari tahu otot apa saja yang bekerja dalam pergerakan tubuh pada permainan egrang. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis gerak pada permainan tradisional egrang.

Metode

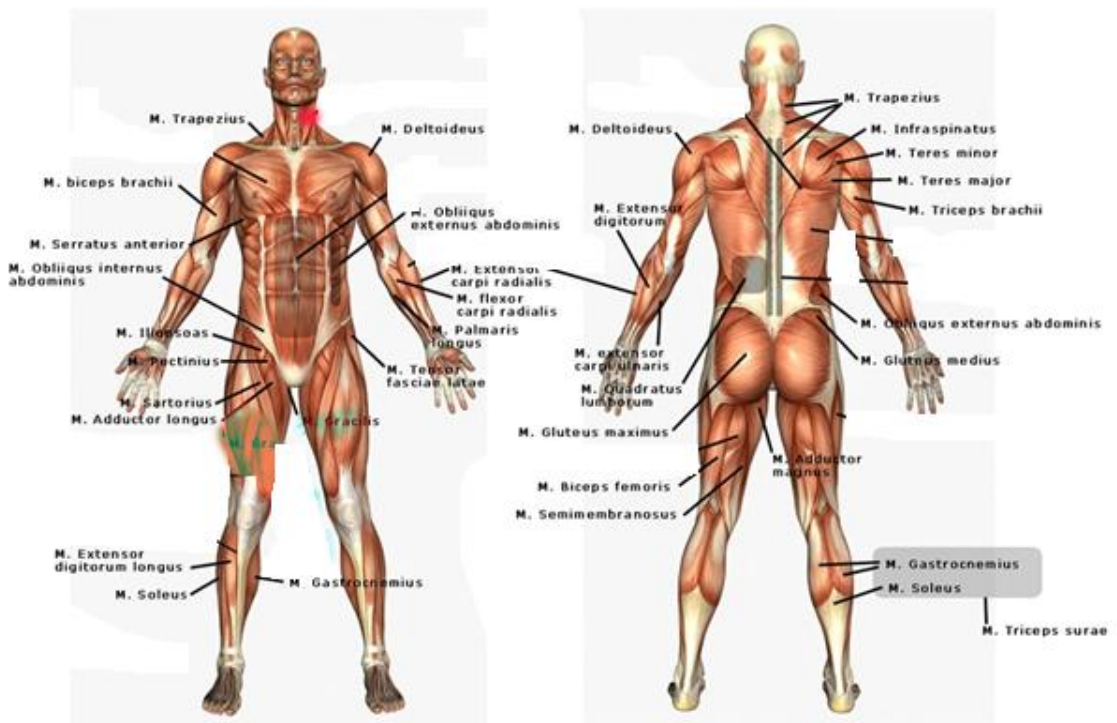
Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif. Peneliti meminta partisipan untuk bermain egrang dan diminta menyebutkan otot mana yang berkontraksi. Untuk mengetahui bagian otot yang bekerja dilakukan dengan observasi dengan melihat dan merasakan otot yang berkontraksi saat gerakan dilakukan. Untuk memverifikasi, peneliti juga melakukan gerakan yang sama guna mendapatkan informasi yang sama. Hasil pengamatan kemudian dideskripsikan berdasar gerakan pada egrang.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Otot yang berperan dalam permainan egrang

Organ Tubuh	Otot	Gerakan
Tangan	Biceph brachii	Mengangkat egrang
	Ekstensor digitorium	Memegang egrang
	Kepala medial triceps	Mendorong egrang
	Deltoideus	Mengangkat egrang
	Flexor carpi radial	Memutar gerakan egrang/belok
Kaki	Ekstensor karpi ulnar	Mendorong egrang
	Fleksor halusis longus	Mendorong egrang
	Gastroknemius	Memijak egrang
	Tibialis posterior	Memutar gerakan egrang/belok
	Fibular brevis	Memutar gerakan egrang belok
	Soleus	Berjalan diatas egrang
	Tendon achiles	Berjalan diatas egrang
Bahu	peroneus lobngus	Berjalan diatas egrang
	Gluteus maximus	Berjalan diatas egrang
	extensor digitorum longus	Melangkah diatas egrang
Dada	Teres minor	Mengangkat, memutar lengan dan menjaga kestabilan bahu
	Infraspinatus	
Perut	Teres mayor	
	Pektoral mayor	Menarik lengan menuju tubuh dan memutar lengan keatas dan bawah
Perut	Oblik eksternal abdomen	Menekuk dan memutar tubuh
	Oblik internal abdomen	Membelokkan dan memutar

		tubuh
Pinggang	Gluteus minimus	Mengangkat paha menjauh dari tubuh, memutar paha saat berjalan dan mengangkat pelvis
	Llipoas	Membelokkan paha di panggul



Gambar 2. Peta otot dalam manusia

<https://www.pelajaran.co.id/2016/21/sistem-anatomi-tubuh-manusia.html>

Dalam permainan egrang, dibutuhkan kekuatan untuk bisa berdiri di atas pijakan egrang, memegang tongkat egrang dan berjalan. Dalam permainan egrang, otot tungkai dan tangan akan digunakan untuk dapat memainkannya. Otot tangan (kelompok *flexor carpi*, *extensor digitorum*, kelompok *extensor carpi*, dan *flexor digitorum*) akan berguna dalam memegang dengan cara mencengkeram batang egrang, lalu otot *biceps brachii* untuk mengangkat egrang. Untuk dapat melangkah maka akan digunakan otot tungkai (*achilles tendon*, *peroneus lobngus*, dan *extensor digitorum longus*), lalu otot *fleksor halusis longus* berguna untuk mendorong egrang, otot *tibialis posterior*, *fibular brevis* berguna untuk membelokan atau memutar egrang, otot *tendon achilles*, *peroneus lobngus*, *etensor digitorium longus* dan *soleus* akan berguna untuk melangkah dan berjalan di atas egrang. Otot *teres minor* dan *infraspinatus* penting untuk mengangkat, memutar dan menjaga kestabilan bahu, otot dalam dada yaitu *pektoral mayor* berguna untuk menarik, memutar

lengan menuju tubuh, otot dalam perut *oblik eksternal abdomen* berguna untuk menekuk dan memutar tubuh, otot *oblik internal abdomen* untuk membelokan dan memutar tubuh otot dalam pinggang yaitu *gluteus minimus* berguna untuk Mengangkat paha menjauh dari tubuh, memutar paha saat berjalan dan mengangkat *pelvis* dan *otot iliopsoas* berguna untuk membelokan paha dipanggul.

Egrang sebagai salah satu permainan tradisional memiliki unsur fisik yang dominan yaitu keseimbangan, unsur daya tahan, kekuatan otot tungkai dan koordinasi tubuh. Keseimbangan adalah keseimbangan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan. Keseimbangan dalam permainan egrang sangat dibutuhkan karena kaki bertumpu pada pijakan yang kecil dan harus bisa menjaga keseimbangan dan saat berjalan menggunakan egrang harus memiliki keseimbangan yang baik agar dapat berdiri diatas egrang. Permainan egrang juga terdapat unsur daya tahan dan kekuatan otot. Kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas sub maksimal, sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga.

Pada permainan egrang kekuatan otot yang digunakan otot tungkai dan tangan yang akan digunakan saat berjalan. Unsur terakhir yang digunakan adalah koordinasi tubuh. Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling berpengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan. Berjalan menggunakan egrang menuntut pada setiap pemainnya untuk memiliki tingkat koordinasi yang baik, dalam egrang koordinasi mata, tangan, kaki memiliki hubungan yang signifikan karena koordinasi mata tangan kaki yang baik berjalan menggunakan egrang juga akan baik. Dimana dari unsur tersebut semuanya harus dimiliki pada setiap anak yang ingin berjalan dan berlari diatas egrang (Safari, 2015).

Selain memiliki unsur fisik permainan egrang memiliki manfaat dalam menstimulasi motorik kasar anak yaitu: 1) melatih kekuatan tangan dan kaki, 2) melatih kelincahan, ketepatan 3) meningkatkan koordinasi mata, tangan, dan kaki. Serta 4) meningkatkan keseimbangan tubuh. Pada prosesnya nilai-nilai tersebut ditanamkan kepada anak melalui permainan yang menyenangkan dan tanpa adanya beban atau keharusan yang membatasi gerak anak untuk bermain. Mengembangkan kecerdasan kinestetik anak, Berperan dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik atau psikomotor (keterampilan) anak, dimana mendorong anak untuk bergerak (Afifulloh, 2019).

Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat disimpulkan, permainan egrang memiliki manfaat dalam menstimulasi motorik kasar anak yaitu: 1) melatih kekuatan tangan dan kaki, 2) melatih kelincahan, ketepatan 3) meningkatkan koordinasi mata, tangan, dan kaki. Serta 4) meningkatkan keseimbangan tubuh. Selain itu, dalam permainan egrang, otot tungkai dan tangan akan digunakan untuk memancing permainan egrang. Otot tangan (kelompok *flexor carpi*, *extensor digitorum*, kelompok *extensor carpi*, dan *flexor digitorum*) akan berguna dalam memegang dengan cara mencengkeram batang egrang, lalu otot *biceps brachi* untuk mengangkat egrang. Untuk dapat melangkah maka akan digunakan otot tungkai (*achilles tendon*, *peroneus lobngus*, dan *extensor digitorum longus*).

Daftar Pustaka

- Kresnapati, P. (2018). Analisis Kinesiologi Teknik Keterampilan Tubuh Pada Olahraga Tolak Peluru Gaya Ortodock Mahasiswa PJKR UPGRIS. *Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2), 1-5.
- Maulidah Rahmawati, Mohammad Afifulloh, Y. F. L. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Pada Anak Kelompok B RA An-Nur Tunjungtirto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang. *Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1). Retrieved from <https://www.mendeley.com/catalogue/thufuli-jurnal-pendidikan-islam-anak-usia-dini-volume-i-nomor-1-tahun-2019-eissn/>
- Ovieta, D. (2016). *Ensiklopedia Permainan Tradisional Anak Indonesia*. (T. P. Indonesia, Ed.). Penerbit Erlangga.
- Rahim, A. F. (2015). Pengaruh Tempurung Kelapa Terhadap Keseimbangan Anak Usia Dini 4 – 6 Tahun. *Fisioterapi*.
- Safari, I. (2015) Model-Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. Bandung: Prodi PGSD Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang