



## PELATIHAN PERMAINAN YANG MENGANDUNG AKTIVITAS FISIK BAGI ANAK-ANAK SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Oleh

Tri Asih Wahyu Hartati<sup>1</sup>, Ardian Anjar Pangestuti<sup>2</sup>, Tria Muhamad Aris<sup>3</sup>, Sari Mellina Tobing<sup>4</sup>, Purwaning Budi Lestari<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>IKIP Budi Utomo Malang

E-mail: <sup>2</sup>[ardianpangestuti@gmail.com](mailto:ardianpangestuti@gmail.com), <sup>3</sup>[triasihibu@gmail.com](mailto:triasihibu@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 02-05-2022

Revised: 10-05-2022

Accepted: 18-06-2022

### Keywords:

Permainan, Aktivitas Fisik

**Abstract:** Sejak awal Maret Indonesia mengalami pandemi COVID-19 yang disebabkan karena coronavirus jenis baru, yaitu SARS-CoV-2. Penyakit ini sangat cepat menyebar. Seseorang yang terjangkit penyakit ini dapat tidak menunjukkan gejala, mengalami gejala ringan, sedang hingga berat, bahkan ada yang sampai meninggal dunia. Dalam rangka memutus mata rantai penyebaran virus ini pemerintah memberlakukan PSBB dan PPKM. Salah satu dampak dari adanya ketetapan ini adalah berkurangnya aktivitas fisik anak. Kondisi ini jika tidak segera diatasi dapat berdampak pada tumbuh kembang anak. Berdasarkan hal tersebut kami berinisiasi mengadakan pelatihan permainan yang mengandung aktivitas fisik bagi anak-anak selama masa pandemi covid 19 yang kami laksanakan di Perum Bumi Mondoroko Raya Blok GN II Kecamatan Singosari Kabupaten Malang. Pelaksanaan berjalan lancar dan anak-anak senang dan antusias mengikuti kegiatan permainan tradisional. Jenis permainan yang dilakukan adalah lompat tali, lempar tangkap bola, dan kucing-kucingan.

---

## PENDAHULUAN

Pada tanggal 2 Maret 2020 pemerintah mengumumkan bahwa telah muncul kasus pertama dan kedua penyakit yang disebabkan oleh coronavirus jenis baru, yaitu *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2), masyarakat mengenal penyakit ini dengan sebutan *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Seseorang yang terjangkit penyakit ini dapat tidak menunjukkan gejala (Orang Tanpa Gejala/ OTG), mengalami gejala ringan, sedang hingga berat, bahkan ada yang sampai meninggal dunia. Penyebaran penyakit ini sangat cepat, hal ini terbukti dari data yang menyatakan bahwa, pada tanggal 27 Maret 2020 kasus COVID-19 di Indonesia telah mencapai 1000 kasus (Vermonte, P. & Wicaksono, T. Y., 2020) dan pada tanggal 15 Juni 2020 ditemukan sebanyak 38.277 kasus terkonfirmasi positif COVID-19 dan terkonfirmasi meninggal dunia sebanyak 2.134 kasus (Levani, dkk., 2021).

WHO menetapkan bahwa COVID-19 sebagai pandemi, pemerintah Indonesia melalui Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 menyatakan COVID-19 sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang wajib dilakukan upaya penanggulangan (Syauqi, A., 2020). Salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah dalam upaya memutus mata rantai penyebaran virus ini adalah dengan memberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala



Besar). Pembatasan tersebut paling sedikit dilakukan melalui peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan/ atau pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum (PP No. 21 Tahun 2020). Setelah pemberlakuan PSBB, jumlah kasus terkonfirmasi positif COVID-19 menurun, tetapi pada akhir Juni 2021 kembali terjadi kenaikan kasus terkonfirmasi positif COVID-19. Dengan kondisi yang demikian, pada tanggal 2 Juli 2021 pemerintah melalui Instruksi Menteri Dalam Negeri No. 15 tahun 2021 memberlakukan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) (Mulyadi, M., 2021).

Melalui pemberlakuan PSBB dan PPKM aktivitas masyarakat di luar rumah menjadi terbatas. Termasuk aktivitas anak-anak yang biasanya bebas bermain di luar rumah menjadi lebih banyak berada di dalam rumah. Kondisi ini berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Beberapa dampak situasi pandemi COVID-19 terhadap tumbuh kembang anak berdasarkan hasil meta analisis Mulyani, dkk (2021) antara lain: peningkatan berat badan anak, anak-anak mengalami kebosanan dan stress, waktu duduk dan tidur anak bertambah, peningkatan *screen time* (>3 jam/hari), peningkatan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas, dan beberapa anak mengalami masalah kesehatan mental berupa kecemasan dan depresi.

Berdasarkan hal yang telah disampaikan sebelumnya diketahui bahwa, situasi pandemi menyebabkan penurunan aktivitas anak. Oleh karena itu, diperlukanlah suatu kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik anak. Salah satu kegiatan yang kami lakukan adalah mengadakan kegiatan pengabdian yang bertema: "Pelatihan Permainan yang Mengandung Aktivitas Fisik bagi Anak-anak Selama Masa Pandemi COVID-19". Sasaran kegiatan ini adalah seluruh anak-anak di Perum Bumi Mondoroko Raya Blok GN II Kec. Singosari Kabupaten Malang. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat mengurangi dampak dari situasi pandemi COVID-19 terhadap tumbuh kembang anak.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian terdiri dari beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Observasi  
Tahapan ini dilakukan dengan mengadakan kunjungan ke warga Perum Bumi Mondoroko Raya Blok GN II. Pada tahapan ini diperoleh informasi mengenai profil warga (terutama anak-anak) yang akan menjadi sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Tahap Koordinasi  
Tahapan ini dilakukan dengan penyusunan program kegiatan yang sesuai dengan hasil observasi. Kemudian penentuan jadwal kegiatan dengan persetujuan Ketua RT dan Ketua Blok setempat. Setelah jadwal disetujui, ketua pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak-pihak yang terlibat.
3. Tahap Persiapan  
Tahap persiapan yang dilakukan yaitu melakukan rapat koordinasi bersama pelaksana kegiatan, pembuatan rencana susunan acara kegiatan, melakukan sosialisasi program kepada warga, serta persiapan teknis dan alat-alat yang diperlukan untuk menunjang kegiatan.
4. Tahap Pelaksanaan  
Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus – September 2021 dengan rincian sebagai berikut.



No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1	Sosialisasi Permainan tradisional	20 Agustus 2021
2	Praktek bermain lompat tali	27 Agustus 2021
3	Praktek bermain lempar tangkap bola	3 September 2021
4	Praktek bermain kucing-kucingan	10 September 2021
5	Evaluasi kegiatan	17 September 2021

5. Tahap akhir

Tahap akhir dari rancangan kegiatan ini adalah melakukan evaluasi berdasarkan kegiatan yang telah berlangsung dan menyusun laporan akhir kegiatan.

### HASIL

Pelaksanaan kegiatan permainan tradisional yang mengandung aktivitas fisik bagi anak-anak di Perum Bumi Mondoroko Raya Blok GN II berjalan dengan lancar dan anak-anak antusias mengikuti kegiatan tersebut. Sebanyak 10 orang anak mengikuti kegiatan permainan yang terdiri dari lompat tali, lempar tangkap bola, dan kucing-kucingan. Kegiatan dilaksanakan setiap hari Jum'at pukul 15.00-16.00 WIB mulai dari hari Jum'at 20 Agustus 2021 sampai dengan Jum'at, 17 September 2021. Usia anak-anak yang mengikuti permainan beragam mulai dari usia 7 tahun hingga 12 tahun. Dari 10 orang anak, 5 orang anak berjenis kelamin laki-laki dan 5 lainnya berjenis kelamin perempuan. Selain anak-anak yang antusias juga orang tua menanggapi positif kegiatan yang kami lakukan. Hal ini dapat diketahui dari hasil wawancara yang kami lakukan pada orang tua yang tinggal di Perum Bumi Mondoroko Raya Blok GN II. Sebanyak 10 orang tua kami wawancarai dan mereka menanggapi kegiatan permainan adalah kegiatan yang positif untuk meningkatkan aktivitas fisik anak-anak agar mereka tidak bosan dengan kegiatan sekolah yang berjalan daring dan Pertemuan Tatap Muka Terbatas (PTMT). Wawancara terkait tanggapan.

### DISKUSI

Permainan tradisional secara langsung dapat memberikan kontribusi kepada anak-anak diantaranya berupa: 1) pembentukan fisik yang sehat, bugar, tangguh, unggul dan berdaya saing; 2) pembentukan mental meliputi: sportivitas, toleran, disiplin dan demokratis; 3) Pembentukan moral menjadi lebih tanggap, peka, jujur dan tulus; 4) pembentukan kemampuan sosial, yaitu mampu bersaing, bekerjasama, berdisiplin, bersahabat, dan berkebangsaan (Hasanah, 2016). Permainan tradisional dapat menstimulasi keterampilan social anak karena mereka berinteraksi dengan teman lain saat bermain. Anak-anak akan belajar mengatasi konflik dengan teman sebayanya juga mereka mendapatkan pengalaman mengalami kemenangan dan kegagalan (Wijayanti, 2018).

Jenis permainan yang dilakukan antara lain permainan lompat tali, lempar tangkap bola, dan kucing-kucingan. Permainan lompat tali merupakan salah satu jenis permainan tradisional yang menggunakan tali ronce dari karet gelang. Lompat tali dilakukan oleh 3 orang atau lebih dengan dua orang bertugas memegang dan memutar tali sedangkan yang lain melompat melewati tali yang diputar tadi. Aspek yang dapat dikembangkan dari permainan lompat tali ini adalah: 1) motoric kasar. Dengan bermain lompat tali akan melatih otot kaki sehingga anak tumbuh menjadi cekatan, tangkas, dan dinami; 2) Emosi; 3) Ketelitian dan akurasi; 4) Sosialisasi; 5) intelektual (Hasanah, 2016). Permainan kucing-kucingan dapat mengembangkan nilai: 1) kegigihan; 2) kejujuran; 3) sportivitas; dan 4)



kerja sama. Melalui permainan, anak-anak dibiasakan (habitulasi) untuk menerapkan nilai-nilai karakter tersebut, dan diharapkan akan terinternalisasi dalam diri anak (Adi, 2020). Selain itu, permainan juga dapat mendorong anak untuk berinteraksi, belajar bersosialisasi dengan lingkungan, serta mengendalikan perasaan.

Meskipun kegiatan dilaksanakan di luar rumah dan dalam kondisi berkerumun, tetapi pelaksanaan kegiatan ini tetap memperhatikan protokol kesehatan. Protokol kesehatan yang diterapkan pada kegiatan ini antara lain: memakai masker, sebelum mengikuti kegiatan semua anak diminta untuk mencuci tangan dan menggunakan *hand sanitizer*, anak yang sedang sakit tidak diperkenankan untuk mengikuti kegiatan. Pelaksanaan permainan dilakukan di sore hari yakni pukul 15.00 sampai dengan 16.00 WIB dan kegiatan berjalan lancar dan anak-anak antusias dan melakukan aktivitas fisik di sore hari ternyata dapat menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan pagi hari. Hal ini dikarenakan pada pagi hari seseorang membutuhkan waktu beradaptasi setelah bangun tidur di pagi hari (Maulana, 2021). Menurut WHO anak dan remaja yang berusia 5 sampai 17 tahun membutuhkan aktivitas fisik setidaknya 60 menit dengan intensitas sedang hingga cukup berat setiap hari, melakukan aktivitas fisik yang melibatkan latihan penguatan tulang dan otot setidaknya 3 kali dalam seminggu. Hal ini sesuai dengan kegiatan yang dilakukan yakni melakukan aktivitas fisik berupa permainan tradisional selama 60 menit (1 jam). Dengan melakukan aktivitas fisik diharapkan anak-anak dapat meningkatkan kebugaran dan daya tahan sehingga Kesehatan tetap terjaga.

## KESIMPULAN

Permainan tradisional yang mengandung aktivitas fisik dilakukan oleh anak-anak dari warga Perum Bumi Mondoroko Raya Blok GN II untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh sehingga tetap sehat dan bugar di masa pandemi. Kegiatan pelatihan permainan berjalan lancar dan mendapat tanggapan positif dari warga. Jenis permainan tradisional yang dimainkan adalah lompat tali, kucing-kucingan, dan lempar tangkap bola.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak-pihak berikut ini.

1. Bapak Rudi selaku Ketua RT Perum Bumi Mondoroko Raya Blok GN II, yang telah memberikan izin kepada tim pengabdian untuk melaksanakan kegiatan ini.
2. Para orang tua di lingkungan Perum Bumi Mondoroko Raya Blok GN II, yang telah mengizinkan putra-putrinya untuk mengikuti kegiatan ini serta mendukung keterlaksanaan kegiatan ini.
3. Anak-anak di lingkungan Perum Bumi Mondoroko Raya Blok GN II, yang telah mengikuti kegiatan ini dengan kooperatif.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Adi, B. S. (2020) 'Jurnal Pendidikan Anak , Volume 9 ( 1 ), 2020 , 33-39 Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran anak usia dini sebagai pembentuk karakter bangsa', 9(1), pp. 33-39.
- [2] Hasanah, U. (2016) 'Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini', Jurnal Pendidikan Anak, 5(1), pp. 717-733. doi:



- 10.21831/jpa.v5i1.12368.
- [3] Maulana, I. (2021) 'Survei Aktivitas Fisik Anak Pada Masa New Normal di Sekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang', Pendidikan Dasar dan Menengah, 01(02), pp. 57-63. Available at: <https://mahardhika.or.id/jurnal/index.php/jpdm%0ASurvei>.
- [4] Wijayanti, R. (2018) 'Permainan Tradisional Sebagai Media Pengembangan Kemampuan Sosial Anak', Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(1), pp. 51-56. doi: 10.17509/cd.v5i1.10496.



**HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN**