

Peran Permainan Egrang dalam Melatih Keseimbangan Tubuh Anak

Mela Suhariyanti^{1*}, Maya Setia Priyadi², Izzah Azizah Alhadi³, Meutia Rachmatia⁴
Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Lampung, Indonesia¹²³⁴
Correspondence author : mela.suhariyanti@umko.ac.id¹

ABSTRAK

Egrang berperan penting dalam mengembangkan keseimbangan tubuh anak. Egrang merupakan alat tradisional yang membutuhkan keseimbangan yang baik agar dapat digunakan dengan lancar. Melalui permainan ini, anak secara tidak langsung dilatih untuk mengatur dan menjaga keseimbangan tubuhnya. Keterampilan ini sangat penting untuk perkembangan motorik anak. Dengan bermain egrang secara rutin, anak dapat meningkatkan koordinasi antar ototnya dan mengembangkan kemampuan mengatur tubuhnya dengan lebih baik. Selain itu, egrang juga melibatkan berbagai gerakan tubuh yang membantu memperkuat otot inti anak, yang merupakan landasan penting bagi keseimbangan tubuh yang baik. Bermain panggung juga dapat membantu anak memahami konsep bagaimana tubuh mereka berinteraksi dengan gravitasi dan gaya lain yang mempengaruhi keseimbangan. Jenis penelitian literatur review. Melalui pengalaman bermain egrang, rasa percaya diri anak juga dapat meningkat karena berhasil mengatasi tantangan menjaga keseimbangan tubuhnya. Hal ini dapat memperkuat mental dan emosional mereka serta memberi mereka rasa pencapaian yang positif.

Kata kunci: Permainan; Egrang; Keseimbangan

The Role of Stilts Game in Training Children's Body Balance

ABSTRACT

Stilts play an important role in developing a child's body balance. Stilts are a traditional tool that requires good balance to be used smoothly. Through this game, children are indirectly trained to regulate and maintain their body balance. This skill is very important for children's motor development. By playing on stilts regularly, children can improve the coordination between their muscles and develop the ability to better regulate their bodies. In addition, stilts also involve various body movements that help in strengthening children's core muscles, which is an important foundation for good body balance. Playing on stilts can also help children understand the concept of how their bodies interact with gravity and other forces that affect balance. Type of literature review research. As a result of the experience of playing on stilts, children can also develop their self-confidence as they successfully overcome the challenges of

maintaining their body balance. This can strengthen them mentally and emotionally and give them a positive sense of accomplishment.

Keywords: Games; Stilts; Body Balance

PENDAHULUAN

Peran permainan egrang dalam melatih keseimbangan tubuh anak telah menjadi perhatian utama dalam studi perkembangan anak dan pendidikan anak. Egrang, sebuah permainan tradisional yang telah ada sejak zaman dulu, memiliki potensi besar untuk membantu anak-anak mengembangkan keterampilan keseimbangan yang penting. Keseimbangan tubuh merupakan kemampuan yang vital bagi anak-anak dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka, baik dalam aktivitas fisik maupun mental (Putra, Nurhadi, Subagya, 2018 :8).

Dengan demikian, pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana permainan egrang dapat mempengaruhi perkembangan keseimbangan tubuh anak menjadi sangat penting. Dalam konteks ini, penelitian ilmiah telah menyoroti berbagai aspek peran permainan egrang dalam melatih keseimbangan tubuh anak, mulai dari dampaknya terhadap perkembangan motorik hingga keterampilan kognitif dan emosional mereka (Fitriani Fidiawati, 2021:99).

Oleh karena itu, tujuan dari kajian ini adalah untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana permainan egrang dapat menjadi alat yang efektif dalam melatih keseimbangan tubuh anak secara holistik. Dengan memahami secara menyeluruh peran permainan egrang ini, diharapkan dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif bagi para orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan anak dalam memahami pentingnya integrasi permainan egrang dalam aktivitas anak sehari-hari. Pendahuluan ini bertujuan untuk memberikan gambaran luas tentang konteks dan relevansi dari topik penelitian ini, serta untuk mengidentifikasi masalah-masalah utama yang akan dibahas dalam studi ini. Melalui pengenalan yang komprehensif ini, diharapkan pembaca dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya penelitian ini dalam mendukung perkembangan anak secara menyeluruh (Halimah, 2019:15).

Meskipun sederhana dalam konsepnya, permainan egrang menuntut keterampilan keseimbangan tubuh yang cukup tinggi, terutama karena para pemain harus beradaptasi dengan perubahan berat tubuh mereka saat berjalan dengan egrang. Hal ini membuat permainan egrang menjadi tidak hanya menarik secara fisik, tetapi juga menantang secara mental, karena para pemain harus tetap fokus dan waspada untuk menghindari jatuh. Oleh karena itu, permainan egrang tidak hanya menjadi hiburan yang menyenangkan, tetapi juga alat yang efektif dalam melatih keseimbangan tubuh anak (Gulo et al. 2023:209).

Pentingnya keseimbangan tubuh dalam perkembangan anak tidak bisa diremehkan. Keseimbangan tubuh merupakan keterampilan motorik dasar yang penting bagi anak-anak dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka. Dengan memiliki keseimbangan tubuh yang baik, anak-anak dapat menghindari cedera saat beraktivitas fisik, seperti berjalan, berlari, dan bermain. Selain itu, keseimbangan tubuh juga merupakan prasyarat untuk perkembangan keterampilan motorik yang lebih kompleks, seperti menulis, menggambar, dan bermain olahraga.

Permainan egrang adalah salah satu permainan tradisional yang telah ada sejak zaman dahulu kala dan tetap menjadi bagian penting dari budaya dan tradisi di banyak negara di seluruh dunia (Hakiki Khotimah, 2020:25). Egrang biasanya terbuat dari dua

tongkat panjang yang diikatkan pada bongkahan bambu atau kayu yang lebih besar, yang menjadi titik pusat keseimbangan. Pemain kemudian berjalan dengan menginjak tongkat-tongkat tersebut, dengan tujuan untuk menjaga keseimbangan dan menghindari jatuh. Meskipun terlihat sederhana, permainan egrang membutuhkan keterampilan keseimbangan tubuh yang tinggi, serta fokus dan konsentrasi yang baik.

Dalam berbagai budaya, permainan egrang sering kali menjadi bagian dari festival atau acara adat yang diselenggarakan secara rutin untuk merayakan berbagai peristiwa penting, seperti panen atau perayaan keagamaan (Hamdan et al. 2023:58). Selain itu, permainan egrang juga telah dimodifikasi dan dimasukkan ke dalam berbagai acara olahraga dan hiburan modern, yang menunjukkan bahwa permainan ini tetap relevan dan populer hingga saat ini. Permainan egrang tidak hanya memberikan hiburan yang menyenangkan, tetapi juga memiliki manfaat yang signifikan bagi perkembangan anak, terutama dalam hal melatih keseimbangan tubuh mereka (Agnes, Hente, Salam, 2022 :90). Bermain egrang dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik mereka, meningkatkan koordinasi antara otot-otot mereka, dan menguatkan otot-otot inti yang penting untuk keseimbangan tubuh yang baik.

Selain itu, permainan egrang juga melibatkan aspek-aspek kognitif dan emosional, seperti fokus, konsentrasi, dan ketahanan mental, yang semuanya merupakan keterampilan penting yang perlu dikembangkan sejak dini. Bermain egrang juga dapat menjadi cara yang menyenangkan dan menyegarkan untuk mengajak anak-anak beraktivitas fisik, mengurangi risiko kelebihan berat badan dan masalah kesehatan terkaitnya (Agun, Utami, Yuliadarwati, 2018:10).

Selain manfaat fisiknya, permainan egrang juga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri anak-anak saat mereka berhasil mengatasi tantangan dalam menjaga keseimbangan tubuh mereka. Hal ini dapat memperkuat mental dan emosional mereka serta memberi mereka rasa pencapaian yang positif. Permainan egrang memiliki potensi besar untuk memberikan pengalaman yang berharga dan berdampak positif bagi perkembangan anak secara keseluruhan (Rahesti, Awang, and Chuang, 2023:25).

Dalam konteks pendidikan anak, permainan egrang dapat diintegrasikan ke dalam program pembelajaran anak sebagai salah satu metode untuk melatih keseimbangan tubuh mereka. Pendekatan yang holistik dan diferensial harus diterapkan untuk memastikan bahwa setiap anak mendapatkan manfaat maksimal dari permainan egrang sesuai dengan kebutuhan dan potensi mereka. Kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan anak sangatlah penting dalam mendukung perkembangan keseimbangan tubuh anak melalui permainan egrang. Orang tua dapat berperan sebagai fasilitator dan motivator untuk anak-anak mereka dalam bermain egrang secara aman dan efektif (Rahmawati, Afifulloh, Lismanda, 2019:99).

Meskipun permainan egrang memiliki banyak manfaat, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk memastikan bahwa anak-anak dapat bermain egrang dengan aman dan efektif. Keselamatan anak harus menjadi prioritas utama, dan langkah-langkah harus diambil untuk memastikan bahwa area bermain egrang aman dan bebas dari bahaya (Kaoci, Taib, Ummah, 2019:16).

Anak-anak harus dipantau dengan cermat saat bermain egrang, dan bantuan harus diberikan jika diperlukan untuk mencegah cedera atau kecelakaan. Selain itu, penting untuk memperhatikan batasan fisik dan mental masing-masing anak, dan permainan egrang harus disesuaikan dengan kemampuan individu mereka. Dengan memperhatikan faktor-faktor ini, permainan egrang dapat menjadi pengalaman yang positif dan bermanfaat bagi perkembangan anak. Dalam konteks globalisasi dan

modernisasi, permainan egrang tetap relevan dan berharga sebagai bagian dari warisan budaya yang harus dilestarikan dan dipromosikan kepada generasi mendatang. Upaya harus dilakukan untuk mempertahankan tradisi bermain egrang, serta untuk memperkenalkan permainan ini kepada anak-anak di berbagai belahan dunia yang mungkin belum mengenalnya (W. Rahmawati, Sulistyawan, 2020:25).

Hal ini dapat dilakukan melalui program-program pendidikan dan budaya yang menekankan pentingnya melestarikan warisan budaya lokal, serta melalui pengembangan teknologi dan media yang dapat mempopulerkan permainan egrang secara global. Dengan cara ini, permainan egrang dapat terus menjadi bagian penting dari budaya dan tradisi di seluruh dunia, serta memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi perkembangan anak-anak di masa mendatang.

Keseimbangan tubuh anak merupakan kemampuan untuk menjaga posisi tubuh secara stabil saat berdiri, berjalan, atau melakukan gerakan lainnya tanpa jatuh. Kemampuan ini sangat penting bagi perkembangan motorik anak dan memainkan peran kunci dalam aktivitas sehari-hari mereka (Rofi'ah Rohman, 2023:245). Proses perkembangan keseimbangan tubuh anak dimulai sejak bayi dan terus berkembang seiring bertambahnya usia. Pada tahap awal, bayi mengembangkan keseimbangan tubuh dasar melalui latihan dasar seperti mengangkat kepala, berguling, dan meraih objek di sekitarnya. Seiring dengan berjalannya waktu, kemampuan ini berkembang menjadi keseimbangan yang lebih kompleks yang memungkinkan anak untuk berdiri, berjalan, dan melakukan aktivitas fisik lainnya dengan lebih lancar dan aman (Ridwan, Huda, Bangsawan, 2023:5113).

Faktor seperti perkembangan otot, sistem saraf, dan koordinasi tubuh semuanya berperan dalam perkembangan keseimbangan tubuh anak. Selain itu, faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi perkembangan keseimbangan tubuh anak, termasuk jenis aktivitas fisik yang mereka lakukan, jenis permukaan tempat mereka bermain, dan tingkat dorongan dan bantuan yang mereka terima dari orang tua dan pengasuh mereka. Pentingnya keseimbangan tubuh anak tidak hanya terbatas pada kemampuan fisik mereka, tetapi juga berdampak pada aspek-aspek kognitif, emosional, dan social (Dewanto Sasongko, 2017:9). Anak-anak yang memiliki keseimbangan tubuh yang baik cenderung lebih percaya diri dan mandiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka. Mereka juga dapat lebih mudah berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar mereka. Selain itu, keseimbangan tubuh yang baik juga dapat membantu anak-anak dalam pembelajaran dan pencapaian akademis mereka, karena kemampuan untuk duduk dengan tenang dan fokus dapat meningkatkan efisiensi belajar mereka.

Pada konteks kesehatan, keseimbangan tubuh yang baik juga penting untuk mencegah cedera dan menjaga kesehatan tulang dan otot anak. Anak-anak yang memiliki keseimbangan tubuh yang buruk cenderung lebih rentan terhadap cedera, terutama saat bermain olahraga atau melakukan aktivitas fisik lainnya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk membantu anak mereka mengembangkan keseimbangan tubuh yang baik sejak dini melalui berbagai cara, termasuk bermain dan berlatih aktivitas fisik yang sesuai dengan usia dan kemampuan mereka. Ada berbagai cara untuk melatih keseimbangan tubuh anak, salah satunya adalah melalui berbagai jenis permainan dan aktivitas fisik.

Permainan seperti berjalan kaki di atas garis lurus, bermain egrang, atau berdiri dengan satu kaki dapat membantu mengembangkan keterampilan dan keseimbangan tubuh anak secara menyenangkan dan interaktif. Selain itu, aktivitas fisik lainnya seperti

bersepeda, berenang, atau bermain olahraga juga dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh anak sambil juga memberikan manfaat kesehatan yang lain (Prasetya Sarmini, 2023:273).

Sehingga hal ini, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memilih aktivitas fisik yang sesuai dengan usia dan kemampuan anak mereka, serta untuk memberikan bimbingan dan dukungan yang diperlukan selama proses pembelajaran. Selain melalui aktivitas fisik, keseimbangan tubuh anak juga dapat ditingkatkan melalui latihan dan aktivitas yang melibatkan penggunaan otot inti, seperti yoga atau pilates. Latihan-latihan ini dapat membantu menguatkan otot-otot inti yang berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh, serta meningkatkan kesadaran tubuh dan kontrol postur anak (Mujtahidin, Rachman, 2021:131).

Selain melatih keseimbangan tubuh secara langsung, penting juga untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi keseimbangan tubuh anak, seperti nutrisi dan tidur yang cukup. Nutrisi yang baik dan seimbang adalah kunci untuk perkembangan otot dan saraf yang optimal, sementara tidur yang cukup memungkinkan tubuh anak untuk pulih dan memperbaiki diri setelah beraktivitas (Rofifah Roesminingsih, 2023:194). Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memastikan bahwa anak-anak mereka menerima asupan makanan yang sehat dan tidur yang cukup setiap hari. Dengan memperhatikan semua aspek ini, orang tua dan pengasuh dapat membantu anak-anak mereka mengembangkan keseimbangan tubuh yang baik dan memastikan bahwa mereka tumbuh dan berkembang dengan baik secara fisik, kognitif, dan emosional. Dalam kasus anak-anak dengan gangguan perkembangan atau gangguan keseimbangan tubuh, penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan untuk mendapatkan evaluasi dan perawatan yang sesuai. Terapi fisik, terapi okupasi, atau intervensi lainnya mungkin diperlukan untuk membantu anak-anak ini mengatasi tantangan keseimbangan tubuh mereka dan mencapai potensi maksimal mereka. Dengan perawatan yang tepat dan dukungan yang memadai, banyak anak dengan gangguan keseimbangan tubuh dapat belajar mengatasi tantangan mereka dan mengembangkan keterampilan keseimbangan tubuh yang lebih baik (Agustin, Susandi, Muhammad, 2021:35).

Oleh karena itu, penting untuk mengenali dan merespons kebutuhan individu setiap anak dengan sensitif dan berempati, serta untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan. Dalam lingkungan pendidikan, penting bagi sekolah dan lembaga pendidikan untuk menyediakan lingkungan yang mendukung perkembangan keseimbangan tubuh anak. Ini dapat mencakup fasilitas yang dirancang untuk meningkatkan keseimbangan tubuh, seperti area bermain yang aman dan stimulatif, serta program-program fisik yang terstruktur dan terpadu dalam kurikulum pendidikan. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, sekolah dapat membantu anak-anak mereka mengembangkan keseimbangan tubuh yang baik dan mencapai potensi akademis dan sosial mereka (Laely Yudi, 2015:35).

METODE

Metode penelitian *literature review* adalah pendekatan yang digunakan untuk menyelidiki dan menganalisis kumpulan literatur yang relevan tentang suatu topik penelitian atau isu tertentu (Sugiyono, 2016:17). Metode ini melibatkan identifikasi, peninjauan, dan sintesis literatur yang ada untuk memahami kerangka konseptual, penemuan, dan temuan yang telah ditemukan oleh peneliti sebelumnya tentang topik yang dipilih.

Metode ini melibatkan langkah-langkah seperti pengumpulan literatur, pembacaan dan analisis kritis terhadap literatur yang ada, dan penyusunan sintesis atau ringkasan dari temuan-temuan tersebut. Melalui pendekatan *literature review*, peneliti dapat menghasilkan pemahaman yang lebih dalam tentang perkembangan pengetahuan yang ada tentang topik penelitian, mengidentifikasi tren, kesenjangan, atau pertentangan dalam literatur, serta menyajikan pandangan yang seimbang tentang topik tersebut.

Langkah-langkah dalam melakukan studi literatur menurut Kitchenham (2004) adalah sebagai berikut: Pertama, *systematic reviews* dimulai dengan menspesifikasikan *research question* yang ingin dijawab dengan menggunakan metode yang sesuai. Kedua, *systematic literature reviews* berfokus pada strategi pencarian untuk mengeksplorasi literatur yang relevan sebanyak mungkin. Ketiga, mendokumentasikan *systematic literature reviews* sehingga pembaca dapat menilai kelengkapannya. Keempat, *systematic reviews* membutuhkan kriteria inklusi dan eksklusi dalam menilai setiap studi primer yang potensial. Kelima, *systematic literature reviews* memperinci informasi yang diperoleh dari setiap studi primer, termasuk kriteria kualitas untuk mengevaluasi setiap studi. Keenam, *systematic literature reviews* merupakan prasyarat dalam melakukan meta-analisis kuantitatif.

Dalam melakukan studi literatur review, diperlukan strategi dan metode pencarian penelitian terkait. Tahap pertama adalah pencarian penelitian yang terkait berdasarkan kata kunci pencarian. Kata kunci yang digunakan untuk mencari literatur dalam penelitian ini adalah "Peran permainan egrang" dan "latihan keseimbangan tubuh". Kata kunci ini kemudian dimasukkan ke dalam fitur pencarian yang tersedia di Google Scholar dan Garuda, serta pilihan tahun diatur.

Tahap kedua adalah Review 1, di mana dilakukan identifikasi dan analisis meluaran literatur. Pada tahap ini, paper penelitian yang ditemukan akan disaring. Proses penyaringan termasuk: (1) Menghilangkan literatur dengan judul yang tidak sesuai dengan kata kunci yang telah ditentukan. (2) Mengeliminasi literatur yang bukan merupakan konferensi atau jurnal. (3) Menyingkirkan paper yang merupakan duplikat. (4) Menghilangkan literatur yang tidak sesuai dengan rentang tahun yang telah ditentukan. Hasil dari Review 1 akan dijadikan dasar untuk Review 2, di mana dilakukan analisis lebih lanjut melalui isi dari paper tersebut.

Pada tahap Review 2, dilakukan analisis dari segi abstrak. Literatur yang tersisa akan disaring dengan cara: (1) Mengeliminasi literatur dengan abstrak yang tidak relevan dengan kata kunci yang telah ditentukan. (2) Menyingkirkan literatur dengan metodologi penelitian yang tidak mencakup permainan egrang dan latihan keseimbangan tubuh. (3) Menghilangkan paper dengan konten atau format yang tidak umum. Hasil yang tersisa pada Review 2 akan dikelompokkan berdasarkan metode permainan egrang dan latihan keseimbangan tubuh yang digunakan. Kemudian, pada tahap terakhir, peneliti melakukan penyeleksian akhir berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan selama proses review.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari *literature review* mengenai permainan egrang memiliki beberapa peran penting dalam melatih keseimbangan tubuh anak menunjukkan sejumlah temuan yang signifikan permainan egrang adalah melatih keterampilan keseimbangan tubuh anak. Dengan berjalan di atas egrang, anak-anak harus mempertahankan keseimbangan tubuh mereka untuk mencegah jatuh. Latihan keseimbangan ini membantu memperkuat otot-otot inti dan meningkatkan koordinasi tubuh mereka.

Bermain egrang memerlukan koordinasi motorik yang baik antara berbagai bagian tubuh anak, seperti kaki, tangan, dan inti tubuh. Anak-anak perlu mengatur gerakan mereka dengan tepat untuk menjaga keseimbangan saat berjalan dengan egrang, yang secara bertahap meningkatkan kemampuan koordinasi motorik mereka (Rusli, Jud, Marsuna, 2022:583). Dengan berlatih menjaga keseimbangan di atas egrang, anak-anak juga meningkatkan kesadaran tubuh mereka. Mereka belajar mengenali posisi tubuh mereka dan merasakan bagaimana tubuh mereka bereaksi terhadap perubahan gerakan, sehingga membantu mereka memahami dan mengontrol tubuh mereka dengan lebih baik.

Bermain egrang membutuhkan fokus dan konsentrasi yang tinggi karena anak-anak harus waspada terhadap lingkungan sekitar dan memperhatikan perubahan dalam keseimbangan tubuh mereka. Ini membantu melatih kemampuan fokus dan konsentrasi anak-anak, yang dapat berdampak positif pada kinerja akademis dan aktivitas lainnya. Selain melatih keterampilan motorik, bermain egrang juga merangsang kognisi anak-anak. Mereka harus memproses informasi visual dan sensorik dengan cepat untuk menyesuaikan gerakan tubuh mereka dan menjaga keseimbangan. Ini membantu meningkatkan kemampuan pemrosesan informasi dan pengambilan keputusan anak-anak (Utsman, Nikmah, Rohan, 2018:137).

Berhasil menjaga keseimbangan di atas egrang dapat memberikan anak-anak rasa pencapaian yang positif dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Hal ini dapat membantu membangun sikap positif terhadap diri sendiri dan meningkatkan motivasi mereka untuk menghadapi tantangan lain dalam kehidupan. Bermain egrang sering kali dilakukan dalam kelompok, yang menciptakan pengalaman sosial yang berharga bagi anak-anak. Mereka belajar berinteraksi dengan teman sebaya, bekerja sama, dan berbagi pengalaman bersama, yang penting untuk pengembangan keterampilan sosial dan emosional mereka (Sholikin, Fajrie, Ismaya, 2022:1114).

Permainan egrang tidak hanya memberikan kesenangan dan hiburan bagi anak-anak, tetapi juga berperan penting dalam melatih keseimbangan tubuh serta mengembangkan keterampilan motorik, kognitif, dan sosial yang esensial untuk perkembangan mereka. Untuk memaksimalkan manfaatnya dalam melatih keseimbangan tubuh anak, terdapat sejumlah langkah dan tips yang bisa diikuti.

Pertama, penting untuk memastikan bahwa egrang yang digunakan sesuai dengan tinggi dan kemampuan anak. Tinggi egrang yang tidak sesuai dapat menyulitkan anak dalam menjaga keseimbangan. Selain itu, bagi anak-anak yang baru pertama kali bermain egrang, diperlukan bantuan dan dukungan tambahan saat mereka belajar menjaga keseimbangan, seperti didampingi secara fisik atau mendapatkan dorongan secara verbal.

Kemudian, pastikan area di mana anak berlatih bermain egrang aman dan bebas dari hambatan atau bahaya potensial. Permukaan yang rata dan stabil seperti rumput atau lapangan yang luas lebih dianjurkan untuk menghindari cedera. Anak harus diingatkan untuk menjaga postur tubuh yang tegak dan seimbang saat berdiri di atas egrang, serta mengaktifkan otot-otot inti untuk mendukung keseimbangan.

Selanjutnya, mulailah dengan berlatih berjalan di atas egrang dengan langkah-langkah kecil dan perlahan. Anak perlu memusatkan perhatian pada langkah mereka dan memperhatikan perubahan keseimbangan tubuh saat bergerak. Setelah mereka merasa nyaman dengan berjalan di atas egrang, dorong mereka untuk bereksplorasi dengan berbagai gerakan dan posisi tubuh, seperti berputar atau membungkuk. Ini akan

membantu meningkatkan stabilitas tubuh dalam berbagai situasi.

Dalam proses belajar, anak mungkin mengalami kesulitan awal dan perasaan frustrasi. Dorong mereka untuk tetap sabar, terus mencoba, dan berikan pujian serta dorongan positif saat mereka mencapai kemajuan. Untuk menambah tantangan dan keceriaan, tambahkan elemen permainan seperti perlombaan atau permainan balap diatas egrang. Ini dapat membuat latihan lebih menyenangkan dan meningkatkan motivasi anak untuk terus berlatih.

Terakhir, penting untuk mengamati teknik bermain anak-anak dan memberikan umpan balik konstruktif untuk membantu mereka meningkatkan keterampilan. Pastikan juga anak menggunakan pelindung tubuh seperti helm dan pelindung lutut untuk keamanan mereka, terutama saat masih dalam proses belajar atau menghadapi tantangan yang sulit. Dengan mengikuti langkah-langkah dan tips ini, permainan egrang dapat menjadi alat yang efektif dalam melatih keseimbangan tubuh anak-anak.

Dengan memperhatikan langkah-langkah ini dan memberikan bimbingan yang tepat, bermain egrang dapat menjadi cara yang efektif dan menyenangkan untuk melatih keseimbangan tubuh anak.

KESIMPULAN

Permainan egrang memainkan peran yang penting dalam melatih keseimbangan tubuh anak. Bermain egrang tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga menyediakan latihan yang efektif untuk mengembangkan keterampilan keseimbangan tubuh anak. Melalui berbagai gerakan dan posisi tubuh yang dihadapi saat bermain egrang, anak-anak belajar mengontrol postur tubuh mereka, meningkatkan koordinasi motorik, dan mengembangkan kesadaran tubuh yang lebih baik. Selain itu, permainan egrang juga merangsang kemampuan kognitif anak-anak, memperkuat otot-otot inti, dan membangun kepercayaan diri mereka saat mereka berhasil mengatasi tantangan yang diberikan. Dengan demikian, permainan egrang tidak hanya memberikan kesenangan, tetapi juga memberikan manfaat yang signifikan bagi perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak-anak. Penting untuk memahami pentingnya permainan egrang dalam konteks pembelajaran anak dan untuk memberikan dukungan dan bimbingan yang tepat agar anak-anak dapat memperoleh manfaat maksimal dari pengalaman ini. Dengan memperhatikan keselamatan dan pedoman yang diberikan, permainan egrang dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung perkembangan keseimbangan tubuh anak-anak secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes, Muh. Asri Hente, and Abd Salam. (2022). "Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Egrang Batok Kelapa Pada Kelompok B TK Panas Baja Marawola Barat." *Jurnal Kolaboratif Sains* 4 (2): 88–99.
- Agun, Muh Haidir, Kurnia Putri Utami, and Nungki Marlian Yuliadarwati. (2018). "Permainan Tradisional Egrang Tempurung Kelapa Sebagai Latihan Keseimbangan Dinamis Pada Anak." *Jurnal Sport Science* 2 (1): 7–11.
- Agustin, Nurul Widya, Ari Susandi, and Devy Habibi Muhammad. (2021). "Permainan Tradisional Sebagai Sarana Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Anak Dan Nilai-Nilai Pendidikan Islam Di Paud Kamboja Probolinggo." *Falasisfa* 12 (2): 33–44.
- Dewanto, Renardi, and Sasongko. (2017). "Analisis Kelayakan Pengembangan Obyek Wisata Arung Jeram Studi Kasus : Bosamba Rafting." *Universitas Brawijaya*

- Malang 2 (1): 1–10.
- Fitriani, and Liza Fidiawati. (2021). “Upaya Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Egrang Batok Kelapa.” *Jurnal Kajian Anak* 2 (2): 98–107.
- Gulo, Rudolf Kesatria, Rachel Junika Abelia Putri, Pijai Prana Sitepu, Prama Uda Tarigan, Praninci, Putra Friendlyman Gea, Primayadi Perwira Siregar, Putra Anugrah Silaban, Parulian Pandapotan Girsang, and Prayesti Br. Pardede. (2023). “Studi Analisis Permainan Tradisional Egrang Terhadap Kebugaran Jasmani Untuk Siswa Sd Negeri Desa Doulu Kecamatan Berastagi.” *Jurnal Ilmiah* 11 (2): 208–16.
- Hakiki, Nurhalimah, and Khusnul Khotimah. (2020). “Penggunaan Permainan Edukatif Tradisional Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia DinI.” *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 1 (1): 22–31.
- Halimah, Siti. (2019). “Efektivitas Permainan Egrang Tempurung Kelapa Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar.” *Universitas Muhammadiyah Magelang* 2 (1): 11–19.
- Hamdan, Ahmad, Rafi Muhammad Fauzi, Risma Listiani, Siti Arinil Haq, Syahda Juang, Miftahul Ulum, and Putri Jihan Afifah. (2023). “Pelestarian Permainan Tradisional Melalui Program Pojok Bermain.” *Jurnal Pangabdhi* 9 (1): 57–63.
- Kaoci, Wiwin, Bahran Taib, and Dewi Mufidatul Ummah. (2019). “Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional Jalan Tempurung.” *Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Din* 2 (1): 11–22.
- Kitchenham, B. (2004). Procedures for Performing Systematic Reviews. *Empirical Software Engineering*, 33(2004), 1–26.
- Laely, Khusnul, and Dede Yudi. (2015). “Pengaruh Permainan Egrang Tempurung Kelapa Terhadap Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Anak.” *Jurnal Empowerment* 3 (1): 32–41.
- Mujtahidin, Samsul, and Sry Anita Rachman. (2021). “Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Batok Terhadap Keseimbangan Anak Kelompok A Di RA Hidayatul Ihsan NW Tebaban.” *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* 2 (1): 130–35.
- Prasetya, Yoga, and Sarmini. (2023). “Permainan Tradisional Sebagai Sumber Nilai Karakter Bagi Anak Di Kelurahan Simokerto Surabaya.” *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan* 11 (1): 272–88.
- Putra, Lukman Adi, Nurhadi, and Slamet Subagya. (2018). “Analisis Dimensi Etis-Spiritual Dalam Proses Pembentukan Karakter Anak Pada Permainan Tradisional.” *Universitas Sebelas Maret*, 2 (1): 1–10.
- Rahesti, Nonik, Fajar Awang, and Long-ren Chuang. (2023). “Analisis Permainan Tradisional Dalam Pelestarian Budaya Systematic Literatur Review.” *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan* 4 (1): 22–29.
- Rahmawati, Maulidah, Mohammad Afifulloh, and Yorita Febry Lismanda. (2019). “Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Pada Anak Kelompok B Ra An-Nur Tunjungtirto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 1 (2): 89–102.
- Rahmawati, Whida, and Agus Sulistyawan. 2020. “Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Terhadap Keseimbangan Anak Usia Dini.” *Jurnal PIKes* 1 (1): 22–27.
- Ridwan, Ridwan, Huda Huda, and Indra Bangsawan. (2023). “Kegiatan Bermain Egrang Batok Dapat Mengembangkan Perilaku Prososial Anak 5-6 Tahun.” *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7 (4): 5110–22.
- Rofi’ah, Darojatir, and Taufiqur Rohman. (2023). “Pengembangan Motorik Kasar Anak

- Melalui Permainan Egrang Batok.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9 (14): 240–55.
- Rofifah, Alfina Mufidatur, and Maria Veronika Roesminingsih. (2023). “Pembentukan Karakter Anak Melalui Permainan Tradisional Di Kampoeng Dolanan Surabaya.” *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah* 12 (2): 192–99.
- Rusli, Muhammad, Suhartiwi Jud, and Marsuna. (2022). “Pemanfaatan Permainan Tradisional Sebagai Media Pembelajaran Edukatif Pada Siswa Sekolah Dasar.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 7 (4): 582–89.
- Sholikin, Muhammad, Nur Fajrie, and Erik Aditia Ismaya. (2022). “Nilai Karakter Anak Pada Permainan Tradisional Gobak Sodor Dan Egrang.” *Jurnal Educatio* 8 (3): 1111–21.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utsman, Ahmad Farid, Roudlotun Nikmah, and Rohan. (2018). “Peran Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 di RA Al Fattah Pacing Parengan Tuban.” *Jurnal Pendidikan Islam* 3 (2): 132–41.