



## Bentuk-bentuk aktivitas fisik untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar serta pencegahan obesitas pada anak: Literature review

Arfan Julistya Hadi<sup>1\*</sup>, Komarudin<sup>2</sup>, Bernadeta Suhartini<sup>1</sup>, Eka Swasta Budayati<sup>1</sup>, Sumaryanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

\*Corresponding Author. Email: [arfanjulistya.2023@student.uny.ac.id](mailto:arfanjulistya.2023@student.uny.ac.id)

Received: 27 November 2023; Revised: 27 Mei 2024; Accepted: 7 Oktober 2024

**Abstrak:** Kasus obesitas atau *overweight* pada anak berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) dapat dikatakan cukup tinggi dan terus meningkat setiap tahunnya. Hal ini dikarenakan gaya hidup minim gerak/*sedentary lifestyle* yang semakin parah sebagai dampak dari perkembangan teknologi yang semakin memudahkan berbagai aktivitas manusia. Gaya hidup yang minim gerak ini dapat menimbulkan dampak negatif pada anak, diantaranya adalah kondisi obesitas dan keterampilan motorik yang kurang berkembang optimal. Studi ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk dari aktivitas fisik yang dapat diberikan pada anak sebagai upaya meningkatkan keterampilan motorik kasar anak serta mencegah kemungkinan resiko obesitas. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan melakukan pencarian artikel melalui database Google Scholar. Dari total 60 artikel yang telah diidentifikasi, peneliti menemukan sebanyak 14 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi untuk disertakan dalam studi ini. Hasil dari studi ini didapatkan bentuk-bentuk aktivitas fisik yang dapat diberikan pada anak dalam rangka meningkatkan keterampilan motorik kasar dan mencegah obesitas yang mencakup aktivitas permainan tradisional, permainan olahraga, pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler, serta kesenian tari. Dengan mengetahui bentuk-bentuk aktivitas fisik yang dapat diberikan pada anak, diharapkan keterampilan motorik kasar anak dapat ditingkatkan serta resiko *overweight* dan obesitas dapat diminimalkan melalui aktivitas fisik tersebut.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, keterampilan motorik kasar, obesitas, anak-anak

**Abstract:** According to data from the World Health Organization (WHO), the number of children who are obese or overweight is rather significant and is rising annually. This is caused by an increasingly sedentary lifestyle brought on by technological advancements that facilitate a variety of human activities. Children who have sedentary lifestyles may suffer from obesity and develop delayed motor abilities, among other health problems. The purpose of this study is to determine the kinds of physical activities that can be given to kids in an effort to enhance their gross motor abilities and guard against obesity. A review of the literature is conducted using the Google Scholar database to find relevant papers. The researchers found 14 publications that satisfied the inclusion and exclusion criteria to be included in this study out of a total of 60 identified articles. The study's findings highlighted a variety of physical activities, including as sports, games, physical education, extracurricular activities, and dance arts, that can be given to kids to improve their gross motor abilities and avoid obesity. By knowing the forms of physical activities that can be provided to children, it is hoped that the gross motor skills of children can be improved and the risk of overweight and obesity minimized through these physical activities.

**Keywords:** physical activities, gross motor skills, obesity, children

**How to Cite:** Hadi, A. J., Komarudin, Suhartini, B., Budayati, E. S., & Sumaryanti. (2023). Bentuk-bentuk aktivitas fisik untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar serta pencegahan obesitas pada anak: Literature review. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 57-67. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i2.67913>



### PENDAHULUAN

Kasus obesitas yang terjadi pada anak dapat dikatakan cukup mengkhawatirkan. Menurut data yang dilansir oleh WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2021, ada sekitar 39 juta anak dibawah usia 5 tahun yang mengalami *overweight* ataupun obesitas pada tahun 2020, serta pada anak dan remaja pada usia 5-19 tahun terdapat sekitar 340 juta yang mengalami obesitas ataupun *overweight* pada tahun 2016. Dari data tersebut terlihat bahwa kasus obesitas di seluruh dunia ini cukup mengkhawatirkan. Selain itu,



dampak buruk dari obesitas sebagaimana yang dikemukakan oleh Dewi (2015, p.54) bahwa obesitas pada anak menimbulkan resiko tinggi untuk menjadi obesitas pada saat dewasa nanti, dan juga mengakibatkan kelainan metabolik, misalnya resistensi insulin, gangguan trombogenesis, dan karsiogenesis.

Kondisi obesitas yang terjadi pada anak disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, obat-obatan, perkembangan, dan aktivitas fisik (Dewi, 2015, p.53). Aktivitas fisik sebagai salah satu faktor penyebab obesitas atau *overweight* pada anak berkaitan dengan jumlah kalori yang masuk (*calories consumed*) dengan kalori yang keluar (*calories expended*) (WHO, 2021). Ketidakseimbangan antara jumlah kalori yang masuk dengan jumlah kalori yang keluar pada zaman sekarang ini dapat dikatakan menjadi lebih parah lagi. Hal ini karena gaya hidup yang banyak berkembang saat ini adalah gaya hidup dengan aktivitas gerak yang minim atau sedikit, yang lebih kita kenal dengan istilah *sedentary lifestyle*.

Peningkatan asupan makanan yang kandungan lemak dan gulanya tinggi, kemudian gaya hidup yang minim bergerak menjadi faktor penyebab yang semakin memicu kondisi obesitas ini (WHO, 2021). Dengan faktor penyebab yang semakin masif, kemungkinan terjadinya obesitas pada anak menjadi semakin besar karena berbagai jenis makanan tinggi kalori dan gula, serta aktivitas fisik yang semakin minim karena anak lebih tertarik untuk menghabiskan waktunya di depan komputer, televisi, dan gadget daripada melakukan aktivitas bermain di luar rumah.

Ketika aktivitas fisik yang dilakukan semakin minim, maka resiko obesitas yang dialami oleh anak menjadi semakin tinggi. Hal ini juga berkaitan erat dengan kondisi pada zaman sekarang ini dimana sebagian besar anak sudah memiliki akses terhadap *smartphone* sehingga anak-anak lebih tertarik dengan gadget mereka dibandingkan aktivitas bermain yang berupa aktivitas fisik. Berkaitan dengan resiko yang semakin tinggi, adapun dampak yang mungkin timbul sebagai akibat dari obesitas yang dialami oleh seseorang menyangkut beberapa penyakit degeneratif berkaitan dengan sistem pernafasan, sistem metabolisme tubuh, sistem peredaran darah, dan sistem muskuloskeletal (Sajawandi, 2015, p.5).

Berbagai resiko dari penyakit degeneratif seperti yang telah disebutkan di atas disebabkan oleh kondisi obesitas atau *overweight* dapat dicegah dan ditangani dengan beberapa tindakan dan perubahan pola hidup. Menurut WHO (2021), beberapa tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menangani obesitas ini diantaranya membatasi energi yang masuk dari total lemak dan gula, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, serta melakukan aktivitas fisik selama 60 menit untuk anak-anak dan 150 menit untuk orang dewasa per-minggu.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, aktivitas fisik dinilai memiliki semacam korelasi atau hubungan dengan kondisi obesitas atau *overweight*. Penelitian dari Azzahra & Anggraini (2022, p.239) menemukan bahwasannya terdapat semacam korelasi atau hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan resiko obesitas pada anak sekolah dasar. Hasil ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Zamzani et al. (2017, p.123–124) yang juga mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik anak dengan kejadian obesitas. Oleh karena itu, aktivitas fisik dinilai memiliki peran yang cukup penting dalam upaya pencegahan terhadap kasus obesitas.

Selain berkaitan dengan obesitas, aktivitas fisik pada anak juga cukup erat berkaitan dengan keterampilan motorik, terkhusus pada keterampilan motorik kasar karena lebih sering melibatkan kelompok otot-otot besar. Penelitian dari Sulastri (2019, p.83) menemukan bahwa keterampilan motorik kasar yang dimiliki oleh anak cukup berkaitan erat dan signifikan dengan aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak. Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Ilham & Sepdanius (2020, p.465) juga mendapatkan hasil bahwa pemberian latihan dalam bentuk aktivitas fisik dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan motorik kasar anak.

Dari beberapa penelitian di atas dapat diketahui bahwasannya kondisi obesitas ini cukup erat kaitannya dengan aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak, serta aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak juga berkaitan erat dengan keterampilan motorik kasar yang dimilikinya. Ketika seorang anak memiliki aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga *vigorous* yang cukup tinggi, maka resiko anak tersebut untuk terkena obesitas akan semakin rendah dan keterampilan motorik kasar yang dimiliki akan semakin baik pula. Hal ini berbeda dengan anak yang aktivitas fisiknya didominasi dengan aktivitas yang intensitasnya ringan, maka anak tersebut memiliki resiko lebih besar untuk terkena obesitas atau *overweight* serta ada kemungkinan keterampilan motorik kasarnya lebih rendah dibandingkan anak yang memiliki aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga *vigorous*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk dari aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh anak-anak pada rentang usia pra sekolah dan sekolah dasar (4–12 tahun). Dengan mengetahui berbagai macam bentuk aktivitas fisik yang dapat diterapkan pada anak-anak dalam rentang usia tersebut, maka langkah pencegahan obesitas melalui penggalakan aktivitas fisik menjadi solusi untuk mencegah terjadinya obesitas pada anak sebagai upaya untuk menghindari dan mengurangi angka obesitas yang terus naik. Selain itu, dengan mengetahui bentuk-bentuk aktivitas fisik yang dapat diberikan pada anak dengan intensitas sedang hingga tinggi tersebut, diharapkan juga mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar yang dimiliki oleh anak. Dengan demikian, aktivitas fisik yang digalakkan tersebut dapat menjadi usaha untuk menekan angka obesitas pada anak dan meningkatkan keterampilan motorik kasar yang dimiliki oleh anak guna menunjang tumbuh kembangnya.

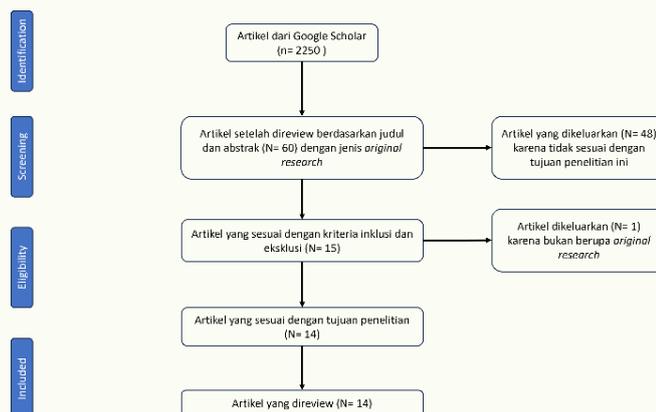
### METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *literature review*. Adapun tahapan dari studi literatur ini dilaksanakan secara sistematis dengan mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*). Artikel yang digunakan dalam penelitian ini diambil melalui *database google scholar* dengan menggunakan kata kunci: obesitas, keterampilan motorik kasar, anak sekolah dasar, aktivitas fisik. Adapun untuk kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut.

**Tabel 1.** Kriteria inklusi dan eksklusi

Tipe	Inklusi	Eksklusi
Jenis Artikel	Artikel hasil penelitian	Laporan penelitian (skripsi, tesis, disertasi), artikel <i>literature review</i> , dan buku
Tahun Terbit Partisipan	Sepuluh tahun terakhir (2013–2023) Anak dalam rentang usia dini hingga sekolah dasar (3–12 tahun)	Di atas sepuluh tahun terakhir (>10 tahun) Anak dalam rentang usia di bawah usia dini dan di atas sekolah dasar (<3 tahun dan >12 tahun)
Variabel Penelitian	Berbagai macam aktivitas fisik yang berdampak pada keterampilan motorik anak	Berbagai macam aktivitas fisik yang tidak berdampak pada keterampilan motorik anak
Scope Bahasan	Aktivitas fisik berkaitan dengan keterampilan motorik	Aktivitas fisik tidak berkaitan dengan keterampilan motorik
Bahasa Outcome	Artikel bahasa Indonesia Bentuk-bentuk aktivitas fisik dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar dan mencegah obesitas anak	Artikel selain bahasa Indonesia

Dari total 2250 artikel publikasi yang telah diidentifikasi melalui pencarian dengan menggunakan kata kunci pada *database google scholar*, sebanyak 14 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta tujuan penelitian disertakan dalam *literature review* ini. Berikut merupakan gambaran dari alur PRISMA yang digunakan.



Gambar 1. PRISMA Flow

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil Fokus utama dari *literature review* ini adalah untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas fisik sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar dan sebagai pencegahan terhadap obesitas serta *overweight* pada anak. Bentuk-bentuk aktivitas fisik sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar dan mengurangi resiko obesitas berbagai literatur yang telah diidentifikasi adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Penelitian

Penulis	Sampel	Jenis Studi	Hasil
Iswantiningtyas & Wijaya, 2015 [1]	Anak didik kelompok B TK Dharma wanita Pranggang II Kec. Plosoklaten, Kab. Kediri TA 2013/2014	Action Research	Penerapan permainan gobak sodor dalam pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Hal ini terlihat dari ketuntasan belajar anak pada siklus I 35%, siklus II 55%, dan pada siklus III 85%.
Hidayanti, 2013 [2]	Anak didik kelompok B TK Sangga Winaya Kec. Kertajati, Kab.Majalengka	Action Research	Hasil dari rata-rata skor keterampilan motorik kasar pada awal tindakan sebesar 59,49% dan mengalami peningkatan setelah pemberian perlakuan sebesar 11,29%. Kemudian pada tindakan siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 16,98%. Hal ini menunjukkan bahwa permainan bakiak memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak
Fadjariyanti & Fathiyah, 2022 [3]	Anak-anak usia 5-6 tahun dari PAUD Melati Sumatera Selatan sebanyak 15 anak	Kualitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional Cakbikak dapat digunakan untuk memaksimalkan perkembangan kemampuan motorik kasar, kelincahan, dan ketangkasan pada anak. Selain itu, permainan ini dapat memperkuat otot dan meningkatkan keterampilan motorik anak secara umum.
Danari et al., 2013 [4]	Peserta didik berasal dari 8 sekolah dasar sejumlah 68 orang yang mengalami obes (kasus) dan 68 murid yang tidak obes (kontrol)	Kuantitatif	Berdasarkan uji chi-square diperoleh p-value sebesar 0,004 (0,004 < 0,05) sehingga dapat dimaknai bahwa hasil tersebut menunjukkan nilai yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak SD di kota Manado adalah signifikan, dengan gambaran aktivitas fisik ringan pada anak yang mengalami obesitas sebesar 85,3%

			dan tidak obesitas 14,7%.
Jannah & Utami, 2018 [5]	Peserta didik kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 1 daerah Sigli Aceh sebanyak 72 orang	Kuantitatif	Faktor yang menimbulkan pengaruh secara dominan terhadap kasus obesitas pada sampe penelitian adalah aktivitas fisik dengan nilai OR 36,5 pada p value 0,006. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak memiliki pengaruh signifikan dan paling dominan terhadap kasus obesitas pada anak.
Reswari, 2021 [6]	Anak-anak dari RA Diponegoro dan TK Al-Huda usia 5-6 tahun pada kelompok B di Kec. Ngajum Kab. Malang	Kuantitatif	Hasil uji One Way Anova menunjukkan bahwa nilai Fhitung sebesar 545,329 dan nilai signifikansi sebesar 0,000, sedangkan nilai Ftabel sebesar 3,16 dengan taraf 5% atau 0,05; dengan demikian, nilai Fhitung lebih besar dari Ftabel, yaitu 545,329 lebih besar dari 3,16. Hasil ini menunjukkan bahwa permainan bola basket modifikasi memberikan pengaruh terhadap kemampuan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun di Kecamatan Ngajum Kabupaten Malang.
Rizki, 2016 [7]	Anak-anak Kelompok A TK Masyithoh Al-Amin yang terdiri dari 15 anak laki-laki dan 5 anak perempuan	Action Research	Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa melalui bermain sepak bola dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak dengan kriteria berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik sebanyak 52,5%, sedangkan pada siklus II sebanyak 81,67%. Perolehan persentase pada siklus II menunjukkan telah mencapai indikator keberhasilan sebesar 80%. Hasil ini menunjukkan bahwa permainan sepak bola dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak
Ariani & AF, 2017 [8]	Peserta didik kelas 4, 5 dan 6 dari SD Sriwedari Malang dan SDN Klojen Malang sebanyak 76 orang yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian	Kuantitatif	Hasil uji korelasi Pearson Porduct Moment menunjukkan bahwa ada korelasi antara aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh (p value = 0,000) dengan nilai 0,759. Hasil tersebut menunjukkan adanya korelasi yang signifikan dengan tingkat keeratan hubungan yang sangat kuat antara aktivitas fisik dengan IMT anak. Dengan kata lain, aktivitas fisik yang anak memiliki sumbangsih pad IMT nya.
Purwanto & Baan, 2022 [9]	Anak-anak PAUD Jannatul Ma'wa di Kota Palu pada rentang usia 5-6 tahun sebanyak 17 orang yang terdiri dari 10 perempuan dan 7 laki-laki.	Kuantitatif	Hasil uji beda menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) pada instrumen SR, instrumen SLJ, instrumen OLS, instrumen SAR, dan instrumen LJ yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas pendidikan jasmani dengan keterampilan motorik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani yang dilakukan dapat memberikan perbedaan hasil keterampilan motorik yang signifikan pada anak dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan aktivitas pendidikan jasmani.
Puspitasari & Habibah, 2022 [10]	Anak-anak TK Aisyiyah 67 Surabaya sebanyak 25 orang	Kualitatif	Pembelajaran senam irama di Kelompok A TK Aisyiyah 67 Surabaya dapat dikatakan sangat baik. Aktivitas ini berdampak pada perkembangan motorik kasar anak-anak usia 4-5 tahun di kelompok tersebut, terutama kekuatan otot besar seperti kekuatan kaki untuk berjalan, berlari, dan melompat. Hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak dapat melakukan gerakan melompat dengan satu dan dua kaki dengan baik.

Fadilah & Setyowati, 2017 [11]	Seluruh populasi yaitu kelompok A TK Aisyiyah Bustanul Athfal 05 Surabaya yang berjumlah 102 anak.	Kuantitatif	Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel, yaitu 10,337 lebih besar dari 1,9839, dan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa pencak silat memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan motorik kasar siswa kelompok A di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 05 Surabaya. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler pencak silat mampu memberikan dampak positif terhadap keterampilan motorik kasar.
Sudarni & Harun, 2023 [12]	Siswa TK di wilayah Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten, yang mengikuti kegiatan tari sendratari ramayana yang berasal dari 16 TK sebanyak 243 anak.	Kuantitatif	Hasil uji statistik memperoleh nilai bahwa uji t pengaruh pembelajaran tari kreasi terhadap motorik kasar anak mendapatkan nilai t hitung sebesar 16,609 dan nilai signifikansinya sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat dimaknai bahwa pembelajaran tari kreasi secara positif serta signifikan berpengaruh terhadap motorik kasar anak. Selain itu, hasil uji secara simultan antara pembelajaran tari kreasi dan Sendratari Ramayana terhadap keterampilan motorik kasar anak diperoleh nilai $F = 548,757$ dan nilainya signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ , sehingga secara simultan antara variabel pembelajaran Sendratari Ramayana dan tari kreasi berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuannya motorik kasar anak.
Ustadiyah & Kamtini, 2018 [13]	Siswa TK Negeri Pembina 1 Medan Tahun Ajaran 2017-2018 pada kelompok usia 5-6 tahun sebanyak 50 orang yang terdiri dari Kelas B1 dan Kelas B2	Kuantitatif	Dari hasil uji statistik diperoleh nilai t hitung sebesar 4,83 yang hasilnya lebih besar jika dibandingkan dengan t tabel 1,6879. Karena t hitung lebih besar daripada t tabel ( $4,83 > 1,6879$ ) maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seni tari berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan fisik motorik anak usia 5-6 tahun di TK Negeri Pembina 1 Medan Tahun Ajaran 2017-2018.
Andriani, 2019 [14]	Siswa kelompok B RA An-Nihayah Bojongranca Kecamatan Cipongkor Kabupaten Bandung Barat sebanyak 29 orang.	Kuantitatif	Berdasarkan analisis statistik yang telah dilakukan, diperoleh nilai t hitung sebesar 3,416 dan t tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,052. Maka dari hasil tersebut diketahui bahwa t hitung $3,416 > t$ tabel 2,052 dan dapat dimaknai bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Kemudian untuk rata-rata pre-test pada tari kreasi diperoleh hasil sebesar 55 dan post-test nya sebesar 80. Lalu untuk kegiatan tari daerah rata-rata nilai pre-test sebesar 53 dan post-test nya sebesar 72. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan tari kreasi baru dan kegiatan tari daerah mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

### Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah dijabarkan di atas, diperoleh beberapa bentuk aktivitas fisik yang dapat diberikan kepada anak dalam rangka meningkatkan keterampilan motorik kasar serta pencegahan obesitas pada anak. Adapun bentuk-bentuk aktivitas fisik yang dapat diberikan kepada anak adalah sebagai berikut.

### Permainan Tradisional

Permainan tradisional atau dikenal juga dengan istilah traditional games merupakan suatu bentuk aktivitas bermain yang berkembang pada suatu daerah atau wilayah sehingga peraturan permainan, cara bermain, penentuan menang atau kalah dari suatu permainan dapat berbeda-beda antara wilayah satu dengan wilayah lainnya. Meskipun begitu konsep dari permainan antara daerah satu dengan daerah

lainnya tersebut dapat dikatakan mirip atau tidak jauh berbeda. Permainan tradisional menurut Andriani (2012, p.122) didefinisikan sebagai hasil budaya yang sangat bermanfaat bagi anak-anak karena memungkinkan mereka berfantasi, berkreasi, bermain, dan berolahraga. Selain itu, permainan ini juga memberikan pendidikan tentang keterampilan, kesopanan, kehidupan sosial, dan ketangkasan.

Pada prinsipnya permainan tradisional dapat dikategorikan menjadi dua macam yaitu permainan tradisional yang tergolong aktivitas fisik sedang hingga berat dan juga permainan tradisional yang tergolong aktivitas fisik ringan. Dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar, permainan tradisional yang tergolong sebagai aktivitas fisik sedang hingga berat dapat dikatakan cukup efektif. Hal ini berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Iswantinegtyas & Wijaya (2015) yang mendapatkan hasil bahwa permainan tradisional dalam bentuk permainan gobak sodor mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak [1]. Jika dilihat berdasarkan otot yang terlibat, permainan ini dapat dikatakan berfokus pada keterampilan motorik kasar anak. Hal ini karena permainan gobak sodor lebih banyak melibatkan kekuatan dari kelompok otot besar pada anggota gerak bagian bawah seperti otot quadriceps, gluteus, gastrocnemius, dan otot lainnya yang menjadi terangsang dan lebih berkembang dengan adanya pemberian bentuk permainan gobak sodor ini [1].

Penelitian senada yang dilakukan oleh Hidayanti (2013) juga menemukan bahwa permainan tradisional dalam bentuk permainan bakiak mampu memberikan peningkatan pada keterampilan motorik kasar. Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya karena permainan tradisional bakiak juga berfokus pada anggota gerak bagian bawah sehingga mampu merangsang dan meningkatkan kemampuan dari kelompok otot-otot besar pada tubuh bagian bawah [2]. Kemudian Fadjarlyanti & Fathiyah (2022) juga menemukan bahwa pemberian aktivitas fisik dalam bentuk permainan tradisional dapat memicu perkembangan kemampuan motorik kasar, kelincahan, dan ketangkasan pada anak karena permainan ini berfokus pada aspek memperkuat otot dan meningkatkan keterampilan motorik anak secara umum [3].

Selain mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar, aktivitas fisik dalam bentuk permainan tradisional ini dapat dikatakan menjadi salah satu solusi untuk mencegah resiko dari kejadian obesitas pada anak. Hal ini berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Danari et al. (2013) dengan hasil bahwa anak yang mempunyai aktivitas fisik dengan intensitas ringan memiliki risiko 3 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan anak yang memiliki aktivitas fisik dengan intensitas sedang atau berat. Bentuk permainan tradisional yang tergolong dalam aktivitas fisik intensitas sedang hingga *vigorous* dinilai cukup efektif mengurangi resiko obesitas yang dialami oleh anak [4]. Beberapa bentuk permainan tradisional yang sudah disinggung di atas seperti halnya gobak sodor, engklek, bakiak, petak umpet, dan permainan lainnya yang melibatkan tubuh untuk bergerak secara masif dapat digolongkan dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga *vigorous*.

Dengan melakukan aktivitas fisik pada intensitas tersebut, resiko obesitas dapat dikurangi, serta sang anak juga melakukan aktivitas tersebut dengan rasa suka dan senang sehingga dapat dilakukan berulang kali dalam kurun waktu yang lama. Penelitian yang dilakukan oleh Jannah & Utami (2018) juga menunjukkan hasil yang senada bahwasannya aktivitas fisik memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap kasus obesitas yang terjadi pada anak [5]. Dengan demikian permainan tradisional yang tergolong sebagai aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga *vigorous* dinilai memiliki pengaruh dalam pencegahan obesitas pada anak serta mampu memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar pada anak.

### **Permainan Olahraga**

Aktivitas fisik dalam bentuk permainan olahraga dapat dimaknai sebagai suatu aktivitas bermain yang dilakukan dengan merujuk pada cabang olahraga tertentu. Berbagai bentuk permainan olahraga yang dapat dikatakan cukup populer dan digemari oleh anak-anak seperti halnya sepak bola, kasti, voli, dan beberapa bentuk olahraga lain yang cenderung tidak memerlukan peralatan atau lapangan khusus biasanya sering dilakukan oleh anak-anak. Peraturan dan teknis permainan dari beberapa olahraga yang dilakukan biasanya juga diadaptasi dari peraturan permainan yang sesungguhnya, kemudian dimodifikasi dan disepakati oleh anak-anak yang ikut bermain.

Beberapa permainan tersebut dapat digolongkan sebagai aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat, sehingga aktivitas permainan tersebut sebagaimana penelitian Reswari (2021) yang menemukan bahwa aktivitas fisik dalam bentuk permainan olahraga bola basket yang dimodifikasi mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak [6]. Hal ini dikarenakan permainan bola

basket dapat digolongkan sebagai aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat, sehingga aktivitas permainan olahraga bola basket tersebut dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar yang dimiliki oleh anak.

Kemudian penelitian dari Rizki (2016) juga mendapatkan hasil bahwa permainan sepak bola dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak [7]. Penelitian ini berkaitan dengan permainan sepak bola yang dapat digolongkan dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat karena sebagian besar permainan sepak bola didominasi oleh aktivitas berlari dan menendang. Dengan demikian, aktivitas permainan sepak bola yang dilakukan dapat merangsang sistem gerak yang melibatkan kelompok otot-otot besar, terutama pada ekstremitas inferior sehingga keterampilan motorik kasar yang dimiliki anak dapat mengalami peningkatan.

Peningkatan aktivitas fisik pada anak dinilai dapat menurunkan nafsu makan dan meningkatkan laju metabolismenya (UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2014). Penelitian yang dilakukan Ariani & AF (2017) menunjukkan adanya korelasi atau keterkaitan yang signifikan dan kuat antara aktivitas fisik dengan kondisi obesitas pada anak dengan meninjau berdasarkan IMT anak [8]. Dengan demikian aktivitas permainan olahraga yang dilakukan dengan intensitas sedang hingga *vigorous* dapat meningkatkan laju metabolisme pada tubuh anak dan menurunkan nafsu makan sehingga kombinasi dari kedua hal ini dapat menjadi solusi pencegahan kondisi obesitas pada anak.

### **Pembelajaran Jasmani dan Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah**

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak di lingkungan sekolah, baik taman kanak-kanak (TK) ataupun sekolah dasar (SD) pada dasarnya juga memiliki peran dalam upaya meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak. Secara umum kegiatan di lingkungan sekolah ini dapat dikelompokkan ke dalam dua jenis yaitu kegiatan yang dilakukan dalam jam pelajaran (intrakurikuler) dan juga kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (ekstrakurikuler).

Aktivitas fisik pada kelompok intrakurikuler dilakukan melalui pembelajaran penjas yang biasanya dilaksanakan seminggu sekali sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Konten isi dari pembelajaran penjas juga didasarkan pada kurikulum yang berlaku, sehingga aktivitas pembelajaran yang dilaksanakan sudah terencana dan terstruktur. Pembelajaran penjas dinilai cukup efektif sebagai upaya meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak.

Penelitian dari Purwanto & Baan (2022) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara aktivitas pendidikan jasmani terhadap keterampilan motorik anak [9]. Senada dengan penelitian di atas, Puspitasari & Habibah (2022) juga mendapatkan hasil bahwasannya pembelajaran senam irama yang diberikan kepada anak dapat meningkatkan perkembangan kekuatan otot tungkai anak menjadi lebih baik [10]. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan dalam proses pembelajaran penjas ini memiliki dampak positif terhadap kemampuan motorik yang dimiliki anak.

Kemudian terkait kegiatan ekstrakurikuler, penelitian dari Fadilah & Setyowati (2017) menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dapat memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan motorik kasar anak [11]. Hal ini dikarenakan pencak silat dapat digolongkan pada aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat, serta melibatkan seluruh anggota badan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam pencak silat. Hal tersebut terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar yang dimiliki anak.

Beberapa penelitian di atas menemukan bahwa proses pembelajaran intrakurikuler ataupun ekstrakurikuler di sekolah mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar anak [9, 10, 11]. Hal ini karena kedua aktivitas pembelajaran gerak tersebut telah dispesifikan pada gerakan-gerakan tertentu dan disampaikan oleh guru PJOK/pelatih ekstrakurikuler yang memang memiliki keterampilan, pemahaman, serta mengerti konsep gerakan yang diajarkan tersebut sehingga materi yang disampaikan dalam pembelajaran intrakurikuler ataupun ekstrakurikuler oleh guru dan pelatih dapat memberikan kontribusi positif pada keterampilan motorik kasar anak.

Sebagai suatu upaya dalam mencegah obesitas pada anak, aktivitas pembelajaran penjas ataupun kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah jika dilaksanakan secara rutin serta dengan intensitas sedang hingga *vigorous*, aktivitas tersebut dinilai mampu memberikan pengaruh positif dalam rangka mencegah terjadinya surplus energi berlebihan pada tubuh anak (WHO, 2021). Dengan demikian, resiko obesitas dapat dikurangi melalui aktivitas intrakurikuler ataupun ekstrakurikuler di sekolah.

## Kesenian Tari

Kesenian dapat dimaknai sebagai suatu bagian dari budaya dan merupakan sarana yang digunakan untuk mengekspresikan rasa keindahan dari dalam jiwa manusia. Salah satu bentuk atau bagian dari kesenian itu sendiri adalah seni gerak yang ditampilkan dalam bentuk seni tari. Seni tari dapat dimaknai sebagai suatu rangkaian gerak yang dilakukan dengan mengikuti irama dari iringan musik. Menurut Yusuf (2018, p.231) seni tari merupakan suatu seni yang terwujud dalam gerakan-gerakan yang indah dan berirama. Karena berupa gerakan-gerakan, aktivitas seni tari dapat dikatakan berkaitan dengan keterampilan motorik atau keterampilan gerak dari seseorang.

Pada prinsipnya kesenian tari ini cukup erat dengan aktivitas fisik berupa gerakan-gerakan dari anggota badan. Karena berkaitan dengan aktivitas gerak, maka kesenian tari ini bisa dikatakan cukup memiliki dampak atau pengaruh terhadap keterampilan motorik pada anak, terutama keterampilan motorik kasar. Penelitian dari (Sudarni & Harun, 2023) menemukan bahwa kesenian dalam bentuk sendratari Ramayana dan tari kreasi yang disampaikan dalam proses pembelajaran mampu memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap keterampilan motorik kasar yang dimiliki anak [12]. Kemudian penelitian lain dari (Ustadiyah & Kamtini, 2018) juga mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari seni tari terhadap kemampuan fisik motorik anak [13]. Senada dengan kedua penelitian sebelumnya, penelitian dari Andriani (2019) juga mendapatkan hasil bahwa kegiatan tari kreasi baru dan kegiatan tari daerah mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak [14].

Dari beberapa penelitian di atas, dapat diketahui bahwasannya aktivitas kesenian dalam bentuk seni tari terbukti mampu memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan motorik kasar anak. Hal ini dikarenakan dalam seni tari, seorang anak akan berusaha untuk dapat menggerakkan anggota badannya berdasarkan pola gerakan dan diselaraskan dengan irama atau iringan musik yang ada, sehingga sistem gerak pada seorang anak yang aktif atau sering terlibat dalam kesenian tari ini akan lebih berkembang dan memiliki kualitas gerakan yang juga lebih baik. Karena melibatkan banyak otot besar pada seluruh anggota tubuh, pelaksanaan aktivitas seni tari yang digolongkan dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang ataupun *vigorous* dinilai mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak [12, 13, 14].

Sebagai suatu aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga *vigorous*, seni tari dapat dimasukkan dalam bentuk aktivitas sebagai upaya untuk meningkatkan keluaran kalori atau energi dalam tubuh. Adapun lama durasi dan kerumitan koreografi dari seni tari yang dilakukan dapat membedakan tingkat intensitas aktivitas yang dilakukan. Aktivitas seni tari yang termasuk dalam kategori intensitas sedang hingga berat dapat menjadi bentuk aktivitas sebagai pencegahan terhadap obesitas pada anak karena mencegah penumpukan energi berlebihan dalam tubuh yang dapat menjadi faktor resiko dari kejadian obesitas pada anak (WHO, 2021).

## SIMPULAN

Berbagai bentuk aktivitas fisik sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar dan pencegahan obesitas pada anak-anak. Adapun bentuk-bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan tersebut terdiri dari permainan tradisional, permainan olahraga, pembelajaran penjas dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, serta keseni tari. Secara keseluruhan, aktivitas fisi dalam beberapa bentuk tersebut jika dilakukan dengan intensitas sedang hingga *vigorous* dinilai mampu memberikan dampak positif pada keterampilan motorik anak-anak dan membantu mencegah obesitas dengan meningkatkan pengeluaran energi. Selain itu, aktivitas-aktivitas fisik tersebut juga memberikan keterlibatan terstruktur pada fisik anak, yang mendorong anak-anak untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat sehingga mampu mengurangi angka risiko obesitas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan studi literatur ini, baik secara langsung ataupun tidak langsung, terkhusus kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga artikel studi literatur ini dapat terselesaikan dengan semaksimal mungkin.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Andriani, T. (2012). Permainan tradisional dalam membentuk karakter anak usia dini. *Sosial Budaya*, 9(1), 121–136.
- Andriani, Y. P. (2019). Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Tari Kreasi Baru. *Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal*, 2(2), 25–33.
- Ariani, N. L., & AF, S. M. (2017). Keterkaitan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) siswa SD Kota Malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(3), 457–465.
- Azzahra, F., & Anggraini, N. V. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Grogol 02 Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia Vol*, 6(3).
- Danari, A. L., Mayulu, N., & Onibala, F. (2013). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sd di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Dewi, M. C. (2015). Faktor-faktor yang menyebabkan obesitas pada anak. *Jurnal Majority*, 4(8), 53–56.
- Fadilah, N., & Setyowati, S. (2017). Kontribusi Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Terhadap Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Kelompok A di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 05 Surabaya. *Jurnal Paud Teratai*, 6(03).
- Fadjariyanti, F., & Fathiyah, K. N. (2022). Analisis Permainan Tradisional Cakbikak untuk Mengasah Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6594–6601.
- Hidayanti, M. (2013). Peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan bakiak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 7(1), 195–200.
- Ilham, T., & Sepdanius, E. (2020). Pengaruh Latihan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Mototrik Kasar Siswa Kelas V Sdn 09 Ppa Kota Solok. *Jurnal Stamina*, 3(6), 465–480.
- Indrawati, F. (2015). Pendekatan Olah Raga Berbasis Sekolah dalam Mengatasi Obesitas pada Anak. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 37–42.
- Iswantiningtyas, V., & Wijaya, I. P. (2015). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 1(2).
- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018). Faktor Yang Memengaruhi Obesitas Pada Anak Sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 110–118.
- Purwanto, D., & Baan, A. B. (2022). Pengaruh Aktivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5669–5678. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3158>
- Puspitasari, E., & Habibah, U. (2022). Pembelajaran Senam Irama Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Kelompok A. *JECER (Journal of Early Childhood Education and Research)*, 3(2), 80. <https://doi.org/10.19184/jecer.v3i2.36717>
- Reswari, A. (2021). Efektivitas Permainan Bola Basket Modifikasi terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5- 6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 17–29. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1182>
- Rizki, O. E. (2016). Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Bermain Sepak Bola Pada Anak Kelompok A TK MASYITHOH AL-AMIN. *Pendidikan Guru PAUD S-1*, 59–66.
- Sajawandi, L. (2015). Pengaruh obesitas pada perkembangan siswa sekolah dasar dan penanganannya dari pihak sekolah dan keluarga. *JPsD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 1(2), 34–46.
- Sudarni, S., & Harun, H. (2023). Pengaruh Pembelajaran Sendratari Ramayana dan Tarian Kreasi terhadap Motorik dan Perilaku Sosial Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5837–5853.

- Sulastri, S. (2019). Hubungan antara Kegiatan Permainan Lempar Bola terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak. *JAPRA (Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal)*, 2(2), 83–93.
- UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2014). *Diagnosis, Tata Laksana dan Pencegahan Obesitas pada Anak dan Remaja*. Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Ustadiyah, U., & Kamtini, K. (2018). Pengaruh seni tari terhadap kemampuan fisik motorik anak usia 5-6 tahun di tk negeri pembina 1 medan TA 2017/2018. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas*, 4(1), 12–17.
- World Health Organization. (2021, June 9). *Obesity and Overweight*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Diakses pada 26 November 2023.
- Yusuf, M. (2018). Seni Sebagai Media Dakwah. *Ath Thariq Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 2(1), 237–258.
- Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 123–128.