

Permainan Tradisional Bakiak dan Hula Hoop Sebagai Saran Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak-Anak TPQ Aisyiyah Blok M Kalirejo Lampung Tengah

Diterima : 17 Juni 2025

Direview : 10 Juli 2025

Disetujui : 11 Agustus 2025

Annisa Nur Firdausy^{*1}, Noormawanti², Ismatull Izza Al Iftitah³, Nina Tisnawati⁴, Retno Fajarwati⁵, Ahmad Noor Islahudin⁶, Nova Susanti⁷

Universitas Muhammadiyah Metro, Jl. Ki Hajar Dewantara, 34111, Lampung, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7}

E-mail: firdausyiannisa@gmail.com

ABSTRAK

Dunia anak-anak sangat erat kaitannya dengan bermain. Anak-anak bermain sampai lupa waktu untuk memenuhi kesenangan dan kegemarannya terhadap sebuah permainan tanpa melihat hasil akhir dari permainan tersebut. Bermain memberikan keleluasaan berekspresi kepada anak-anak, sehingga menghadirkan kegiatan untuk bersenang-senang dan menambah teman baru. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengurangi ketergantungan terhadap gadget dengan memperkenalkan kembali permainan tradisional, yaitu bakiak dan hula hoop, sebagai media pembelajaran aktif. Kegiatan dilaksanakan pada 20 Juni 2025 pukul 15.00 WIB dan melibatkan 26 anak dari jenjang TK hingga SD kelas 6. Hasil kegiatan menunjukkan anak-anak sangat antusias mengikuti permainan dan menunjukkan ketertarikan tinggi terhadap aktivitas fisik kelompok. Permainan tradisional ini juga berhasil memperkuat interaksi sosial antar anak, serta meningkatkan keterampilan motorik kasar dan kemampuan pemecahan masalah. Dengan demikian, pendekatan berbasis permainan tradisional terbukti efektif sebagai alternatif untuk mengalihkan perhatian anak dari gadget sekaligus mendukung perkembangan yang lebih seimbang.

Kata kunci : Permainan Tradisional, Bakiak dan Hula Hoop, Kecanduan gadget,

ABSTRACT

The world of children is closely associated with play. Children often play without noticing the passage of time, fully immersed in the joy and excitement of the activity, without focusing on the end result. Play allows children the freedom to express themselves, creating opportunities for enjoyment and building new friendships. This community service activity aimed to reduce children's dependence on gadgets by reintroducing traditional games bakiak and hula hoop as tools for active learning. The activity was conducted on June 20, 2025, at 3:00 PM and involved 26 children from kindergarten to sixth grade. The results showed that the children participated enthusiastically and demonstrated a strong interest in group physical activities. These traditional games successfully fostered social interaction among children and improved their gross motor skills as well as problem-solving abilities. Therefore, traditional game-based approaches have proven effective as an alternative to divert children's attention from gadgets while supporting more balanced development.

Keywords: *Traditional Games, Bakiak, and Hula Hoop, Gadget Addiction*

PENDAHULUAN

Permainan tradisional yang dilakukan oleh dua orang atau lebih, mengajak anak untuk berinteraksi dengan anak lainnya. Interaksi sosial yang terbentuk melalui kegiatan bermain dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan anak dalam pergaulan. Permainan tradisional

adalah bentuk kegiatan permainan yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu (Yuliana,2021). Perkembangan permainan tradisional selanjutnya dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli yang terkadang mengalami perubahan nama atau bentuk yang disesuaikan dengan tradisi budaya setempat dengan tujuan mendapatkan kegembiraan dan hiburan. Pemahaman sikap kepada anak-anak untuk saling memahami dan mengerti bahwa ada orang lain selain dirinya yang lebih penting dilakukan. Pembelajaran ini kelak akan akan bermanfaat dalam mengembangkan perilaku sosial anak dan menghindari sikap egois serta individualis pada diri seorang anak-anak. Kehadiran permainan modern beberapa tahun terakhir secara perlahan menggeser dominasi permainan tradisional.(Maulana dan sari,2020)

Permainan modern adalah bentuk permainan yang merupakan kelanjutan dari permainan tradisional, namun menggunakan teknologi dan memiliki daya tarik yang kuat bagi anak-anak. Perkembangan dan lanjutan dari permainan tradisional. Permainan modern dengan segala kelebihan dan kecanggihannya mampu membius anak-anak untuk menggunakannya. Permainan modern sudah menjadi magnet tersendiri untuk anak-anak dikarenakan cara bermainnya yang cukup instan dan mudah, sehingga membuat anak-anak lupa waktu hingga berjam-jam. (Pratiwi,2022)

Permainan bakiak telah dikenal di berbagai daerah serta disebut terompah kayu, bakiak biasanya berupa kayu panjang yang mirip dengan seluncur yang dipasang beberapa slop pada bagian atasnya. Di Sumatera Barat, Bakiak populer disebut Terompa Galuak. Pada permainan ini, peserta akan meletakkan bakiak di bawah kaki mereka dan berusaha untuk berjalan atau berlari dengan bakiak tersebut tanpa menjatuhkannya. Karena pada dasarnya permainan tradisional bersifat sederhana dan dilakukan secara berkelompok. (winda,2023)

Tujuan dari permainan bakiak adalah untuk melatih keseimbangan, koordinasi, dan ketangkasan peserta.Selain itu, permainan ini juga mengajarkan nilai-nilai seperti kerjasama, komunikasi, dan ketahanan. Biasanya permainan bakiak dimainkan dalam kelompok, di mana peserta harus saling bekerja sama agar bisa berjalan atau berlari dengan bakiak yang ada di bawah kaki mereka. Permainan tradisional bakiak telah menjadi bagian dari budaya dan tradisi Indonesia selama bertahun-tahun. Meskipun permainan ini mungkin tidak sepopuler dulu karena pengaruh permainan modern, namun permainan bakiak masih terus dimainkan di beberapa daerah di Indonesia sebagai upaya untuk melestarikan warisan budaya kita.

Secara harfiah hula hoop adalah mainan berbentuk lingkaran besar yang di putar di pinggang tangan atau kaki sebagai bentuk hiburan atau olahraga. Biasanya terbuat dari plastic ringan, populer di kalangan anak-anak tapi juga digunakan dalam fitness. Menurut Okmayanti bahwa permainan hulahop adalah aktivitas yang bisa meningkatkan motoric kasarnya anak. Permainan hula hoop bisa mengembangkan motorik kasar karena permainan ini anak membutuhkan kerja Sebagian anggota tubuh. Karena dalam permainan hula hoop sendiri dibutuhkan Gerakan maksimal untuk merangsang dan memaksimalkan perkembangan motorik anak. (Okmayanti,2023)

Permainan hula hoop dapat menjadi media yang efektif untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak. Aktivitas seperti melompat, berjalan, dan melempar yang dilakukan dalam permainan ini melibatkan unsur kekuatan dan keseimbangan, yang merupakan aspek penting dalam penilaian. Oleh karena itu, hula hoop dapat dijadikan alternatif yang bermanfaat dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak. Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan yang akan di kaji dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana peran permainan tradisional bakiak dan hula hoop dalam mengurangi kecanduan gadget pada anak-anak TPQ Aisyiah Blok M Kalirejo?”

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan PkM adalah pendampingan , Adapun tahapan awal pelaksanaan adalah pra surveyy dahulu kemudian ke tahap pelaksanaan Sebelum pelaksanaan program kegiatan dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Terlebih dahulu melakukan pengamatan terhadap anak-anak TPQ Aisyiyah Blok M Kalirejo, melalui tahapan observasi, Observasi dilakukan dengan mengadakan kegiatan survei pada lokasi yang akan dijadikan tempat dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu TPQ Aisyiyah Blok M Kalirejo Kecamatan Kalirejo Kabupaten Lampung Tengah. Kemudian wawancara pengajar di TPQ Aisyiah dan pengajar TPQ.

Selanjutnya yakni Persipan Kegiatan Setelah melakukan koordinasi dengan tim pengajar, maka kami menetapkan pelaksanaan kegiatan tersebut pada tanggal, 20 Juni 2025, pukul 15.00 WIB. Persiapan alat dan bahan dilakukan dengan cara berkoordinasi antar tim PkM. Dan disepakati bahwa alat dan bahannya dibawa dari rumah. Yaitu,hula hoop yang terbuat dari rotan berjumlah 4 buah dan bakiak dengan masing-masing 2 slop berjumlah 4 buah (2 pasang).

Selanjutnya Tahapan Pelaksanaan Pada tahap ini, tim PKM telah menetapkan pelaksanaan kegiatan di mulai pukul 13.00 WIB untuk persiapan tempat dan mengkondisikan anak. Setelah anak-anak berkumpul, kami menjelaskan aturan permainan bakiak dan hula hop. Jumlah anak-anak yang mengikuti kegiatan permainan bakiak dan hula hoop adalah 26 anak. Kami mengelompokkan mereka dengan jenjang sekolah. TK A-B berjumlah 5 anak, SD kelas 1 berjumlah 13 anak, SD kelas 4-6 berjumlah 8 anak.

Tahap Evaluasi dan Pendampingan, Tahap Evaluasi, Dalam permainan bakiak dan hula hoop anak-anak sangat antusias melakukan permainan, anak-anak juga terlihat senang dan tertawa dalam permainan tersebut, di lihat dari ekspresi wajah mereka dan respon emosional mereka. Dan ketika di tanyakan secara langsung kepada mereka bagaimana perasaan mereka saat bermain, mereka menjawab sangat senang dan mereka ingin melakukan lagi. Dalam memahami aturan permainan bakiak dan hula hoop anak-anak belum terlalu menerapkan aturan permainan dengan benar, dilihat dari cara mereka bermain masih banyak yang tidak sesuai dengan aturan, anak-anak masih melakukan kesalahan saat bermain, seperti bermain bakiak masih terjatuh dan tetap melanjutkan permainan lagi, saat bermain hula hoop mereka melemparkan hula hoop yang terlalu jauh sehingga susah untuk dimasuki tim dan keluar dari lingkaran. Selanjutnya, kami menentukan lokasi yang aman dan lapang untuk bermain.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

HASIL PELAKSANAAN

Berdasarkan hasil observasi yang di lakukan pada anak-anak diketahui bahwa sebagian besar dari mereka menunjukkan kecenderungan tinggi dalam penggunaan gadget di luar waktu mengaji. Fokus utama yang teramati selama observasi adalah tingkat perhatian anak menurun saat di ajak berinteraksi secara langsung. hal ini di tandai dengan respon yang lambat, anak-anak umumnya memerlukan panggilan hingga dua kali untuk memberikan respon karena perhatian mereka tersita oleh aktivitas di gadget. Sebagian besar dari mereka menggunakan gadget untuk menonton video, bermain game online, serta mengakses media sosial.

Pada tahap ini, Tim PKM telah menetapkan pelaksanaan kegiatan pada tanggal 20 Juni 2025 pada pukul 15.00 WIB. Sebelum kegiatan di mulai, dilakukan tahap persiapan tempat dan pengkondisian anak-anak agar suasana kondusif untuk pelaksanaan kegiatan. Setelah seluruh peserta berkumpul. Tim PKM menjelaskan aturan permainan bakiak dan hula

hoop. Jumlah anak-anak yang mengikuti kegiatan permainan bakiak dan hula hoop adalah 26 anak. Kami mengelompokkan mereka dengan jenjang sekolah. TK A-B berjumlah 5 anak, SD kelas 1 berjumlah 13 anak, SD kelas 4-6 berjumlah 8 anak.

Pelaksanaan kegiatan bertujuan untuk mengalihkan ketergantungan anak terhadap gadget melalui aktivitas fisik yang menyenangkan, serta memperkenalkan Kembali permainan tradisional sebagai media pengembangan motoric dan social anak. Kegiatan ini juga berperan sebagai bentk pendekatan edukatif yang memadukan unsur kebudayaan local dan interaksi social langsung untuk mendukung tumbuh kembang anak secara holistic.



Gambar 1. Permainan tradisional Bakiak.

Permainan Tradisional Bakiak

1. Pembentukan Tim dan Persiapan Awal

Anak-anak dibagi menjadi beberapa tim, masing-masing tim terdiri dari 2 orang. Setiap tim berdiri di atas sepasang bakiak (alas kayu panjang dengan dua atau tiga pasang tali pengikat). Kedua pemain dalam satu tim harus menempatkan kaki mereka masing-masing di tempat tali yang tersedia. Pemain berdiri sejajar, masing-masing kaki kanan di bakiak yang sama, begitu pula kaki kiri. Pastikan tali pengikat pas dan tidak longgar agar kaki tidak mudah terlepas saat berjalan.

2. Koordinasi Awal

Sebelum mulai, masing-masing tim dianjurkan menentukan irama atau aba-aba langkah, misalnya “kanan, kiri” agar mereka bisa berjalan seirama dan tidak tersandung.

3. Mulai bergerak dan menjaga keseimbangan

Dengan aba-aba dari instruktur, seluruh tim mulai berjalan ke arah garis finis. Langkah-

langkah harus kecil, teratur, dan dilakukan secara bersamaan agar bakiak tetap stabil. Selama berjalan, pemain harus saling mendukung dan menjaga keseimbangan. Bila satu pemain kehilangan keseimbangan, tim bisa jatuh dari bakiak.

4. Aturan Gugur

Jika salah satu atau kedua pemain dalam satu tim terjatuh atau keluar dari bakiak, maka tim tersebut dianggap gugur dan tidak melanjutkan ke babak berikutnya. Tim yang berhasil mencapai garis finis terlebih dahulu tanpa terjatuh dianggap sebagai pemenang.

Permainan Tradisional Hula hoop



Gambar 2. Kegiatan permainan tradisional Hula Hoop

1. Pembentukan Tim dan Persiapan awal

Anak-anak dibagi menjadi beberapa tim, masing-masing berisi 3 orang. Setiap tim diberikan dua buah hula hoop. Permainan akan dimulai dari garis start dan berakhir di garis finish. Koordinasi Awal sebelum mulai, masing-masing tim dianjurkan menentukan irama atau aba-aba langkah, misalnya “kanan, kiri” agar mereka bisa berjalan seirama dan tidak tersandung.

2. Mulai bergerak

Ketiga anggota tim bersama-sama masuk ke dalam satu hula hoop pertama. Mereka berdiri rapat dalam lingkaran, lalu bersiap untuk bergerak ke depan.. Masuk ke hula hoop pertama dan perpindahan ke hula hoop kedua. Ketiga anggota tim bersama-sama masuk ke dalam satu hula hoop pertama. Mereka berdiri rapat dalam lingkaran, lalu bersiap untuk bergerak ke depan. Setelah semua anggota masuk ke dalam hula hoop pertama dan siap, mereka harus bergantian pindah ke hula hoop kedua yang diletakkan

di depan mereka. Hula hoop pertama kemudian dipindahkan ke depan kembali, dan proses ini diulang terus secara bergantian.

3. Aturan Gugur

Apabila salah satu anggota tim keluar dari lingkaran hula hoop selama proses berjalan, maka seluruh tim dianggap gugur dan tidak bisa melanjutkan permainan. Tim yang berhasil mencapai garis finish lebih dulu dan tanpa pelanggaran dinyatakan sebagai pemenang.

PEMBAHASAN DAN DAMPAK PELAKSANAAN KEGIATAN PKM

Permasalahan penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak menjadi tantangan nyata dalam Kembangangan social dan emosional anak di era digital. Hasil observasi menunjukkan bahwa afokus anak sering kali teralihihkan oleh aktivitas bermain gadget, sehingga menghambat interaksi social dan menurunkan kepekaan terhadap stimulus verbal dari lingkungan sekitar. Permainan tradisional seperti bakiak dan hula hoop menjadi pilihan yang tepat karena mengedepankan nilai-nilai kebersamaan, koordinasi, dan aktivitas fisik yang mendukung perkembangan motorik kasar. Selain meningkatkan kesadaran social, permainan ini juga menjadi media efektif dalam melatih keseimbangan, kelenturan serta koordinasi tubuh anak.

Hasil kegiatan yang telah dicapai dalam permainan tradisional bakiak dan hula hoop ini adalah sebagai berikut:

1. Anak-anak menunjukkan minat yang tinggi dalam berpartisipasi dalam permainan tradisional bakiak dan hula hoop. Mereka tampak senang dan antusias dalam bermain bakiak dan hula hoop sehingga mengurangi waktu yang mereka habiskan untuk menggunakan gadget.
2. Anak-anak mengenal budaya permainan tradisional Indonesia.
Melalui permainan bakiak dan hula hoop, anak-anak mendapatkan pengalaman langsung dalam mengenal dan memainkan jenis permainan yang berasal dari tradisi lokal
3. Anak-anak melatih kemampuan memecahkan masalah, seperti rasa jenuh dan rasa bosan. Memberikan ruang bagi anak untuk mengembangkan kemampuan menghadapi kebosanan tanpa bergenatung pada gadget, sekaligus melatih daya juang, kreativitas, dan pengambilan keputusan
4. Anak-anak dapat mengembangkan keterampilan sosial motorik dan kognitif anak melalui permainan tradisional bakiak dan hula hoop.

Aktivitas bermain secara kelompok mampu mendorong anak untuk berkomunikasi, bekerja sama, dan memahami peran masing-masing dalam tim.

Dampak Kegiatan Permainan Tradisional Terhadap Anak-anak dalam permainan bakiak dan hula hoop ini adalah sebagai berikut:

1. Pengurangan Waktu Penggunaan Gadget

Kegiatan permainan tradisional terbukti mampu mengalihkan perhatian anak dari penggunaan gadget secara berlebihan. Anak-anak tampak terlibat aktif, antusias, dan menunjukkan ketertarikan tinggi pada permainan, sehingga waktu mereka bersama gadget secara alami berkurang.

2. Penegralan dan Pelestarian Budaya Lokal

Anak-anak mulai mengenal dan menghargai permainan tradisional Indonesia seperti bakiak dan hula hoo. Hal ini tidak hanya memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan tetapi juga menanamkan nilai-nilai budaya local sejak dini.

3. Peningkatan Keterampilan Sosial

Melalui pembentukan tim dan kerja sama selama permainan anak-anak belajar berkomunikasi, menyamakan ritme, dan mendukung satu sama lain. Interaksi ini meningkatkan kemampuan mereka dalam menjalin hubungan social serta menumbuhkan sikap sportif.

4. Keterlibatan Orang dewasa sebagai Teladan Positif

Melibatkan guru, orang tua, dan tim pelaksana dalam kegiatan memberikan dampak positif terhadap perilaku anak. Keberadaan orang dewasa sebagai fasilitator mendorong terbentuknya lingkungan yang suportif dan terarah dalam kegiatan bermain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan permainan tradisional sebagai sarana mengatasi kecanduan gadget pada anak-anak, Pertama, Permainan tradisional dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi kecanduan gadget pada anak-anak. Melibatkan orang tua, guru, dan lingkungan sekitar sangat penting untuk mensukseskan program ini. Edukasi tentang manfaat bermain secara langsung dengan teman serta interaksi sosial dapat membantu mengubah minat anak-anak dari gadget ke aktivitas fisik. Dan permainan hula hoop dapat meningkatkan kelenturan tubuh anak dalam mengembangkan motoric kasar anak seperti

melompat, melempar dan berlari. Dampak dalam permainan tersebut adalah Pengurangan Waktu Penggunaan Gadget: Penegnan dan Pelestarian Budaya Lokal , Peningkatan Keterampilan Sosial, Keterlibatan Orang dewasa sebagai Teladan Positif

UCAPAN TERIMAKASIH

Setelah terselenggaranya kegiatan PKM, Tim PKM mengucapkan terimakasih kepada pihak pihak yang terlibat yakni: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Universitas Muhammadiyah Metro, dan PCM Kalirejo Lampung Tengah dan TPQ Aisyiyah Blok M Kalirejo.

DAFTAR PUSTAKA

Muhammad Nur, dkk. *Panduan program pengabdian kepada masyarakat*, (Lab FAI UM Metro, Metro, 2023).

Okmayanti,N,(2023). Permainan Hulahop sebagai Sarana Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 11(2), 55-60

Nandya Rahmayuni, Nur Hazizah (2020). Penggunaan permainan Hulahop dalam Mengembangkan kemampuan motoric kasar anak usia dini, , *Jurnal Pendidikan Tambusai*, v 4(1). 535-541

Septiadi, D. D., & Fariyah, U. (2021). Pembangunan Karakter dan Motorik Anak Melalui Permainan Tradisional di Rumah Belajar Kali Bedadung Jember. *GENIUS: Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 2(1), 75-87.

Winda Purnamasari, Rifa Suci Wulandari, Endnag Lestari (2023). Peningkatan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Bakiak Beregu. *Jurnal Mentari Pendidikan anak usia dini*.V.3(1).

Yuliana, R. (2021). Dampak permainan tradisional terhadap perkembangan Sosial Anak Usia Dini, *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 8(1), 12-20

Pratiwi, L.M. (2022). *Revitalisasi Permainan Tradisional di Tengah Maraknya Gadget pada Anak*. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan Anak*, 7(2), 34-41