

Anak (1-3 tahun)
Article

15 Permainan yang Seru di Rumah untuk Anak Tanpa Gadget

SEP 4, 2026

6 MINS

Apakah Mam pernah kehabisan ide ketika menemani Si Kecil bermain atau Si Kecil pernah berkata “bosan” ketika bermain di rumah dan mulai meminta *gadget*? Kondisi mungkin terjadi, terutama ketika anak memiliki banyak waktu luang di rumah.

Ada banyak permainan yang seru di rumah untuk anak tanpa gadget, antara lain membuat rintangan mini dari bantal, bermain konstruksi dari barang bekas, eksperimen warna sederhana, treasure hunt, role play, hingga membuat playdough sendiri.

Permainan-permainan ini tidak memerlukan alat khusus, mudah disiapkan orang tua, dan dapat mendukung perkembangan motorik, kreativitas, serta kemampuan berpikir anak.

Rekomendasi Permainan yang Seruh di Rumah untuk Anak

Bahkan, aktivitas sederhana menggunakan benda yang tersedia di rumah dapat menjadi permainan edukatif anak yang bermanfaat.

Lalu, apa saja ide permainan anak di rumah yang bisa Mam coba? Yuk, simak rekomendasinya!

1. Membuat Rintangan Mini

Permainan gerak bisa menjadi permainan yang seru di rumah dan salah satu cara sederhana agar si kecil tetap aktif meskipun bermain di dalam rumah. Mam bisa

membuat jalur rintangan kecil menggunakan benda yang mudah ditemukan, seperti bantal, selimut, atau selotip.

Lalu, ajak Si Kecil melompati bantal, berjalan mengikuti garis dari selotip, atau merangkak melewati terowongan dari kain. Permainan ini membantu melatih keseimbangan, koordinasi tubuh, dan kemampuan motorik kasar si kecil.

2. Bermain Konstruksi dengan Balok atau Barang Bekas

Si kecil biasanya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan senang menciptakan sesuatu. Manfaatkan hal ini dengan mengajak anak membuat berbagai bentuk menggunakan balok mainan atau barang bekas.

Mam bisa mengajak si kecil menyusun balok atau membuat suatu bentuk dari kardus bekas, misalnya menjadi bentuk bangunan, seperti membuat rumah, menara, jembatan, atau kendaraan. Selain menyenangkan, permainan konstruksi membantu anak belajar memecahkan masalah, mengenal konsep bentuk, serta mengembangkan kreativitas.

3. Aktivitas Seni untuk Mengembangkan Kreativitas

Kegiatan seni menjadi salah satu aktivitas tanpa gadget yang mudah dilakukan bersama Si Kecil. Mam bisa mengajak Si Kecil menggambar, membuat kolase dari potongan kertas dan melukis cap tangan. Melalui aktivitas seni, anak belajar mengekspresikan ide dan perasaannya dengan cara yang menyenangkan.^[1]

4. Membaca Buku

Ajak Si Kecil membaca buku bergambar. Mam bisa membacakan isi buku atau meminta Si Kecil berimajinasi dengan melihat gambar di buku. Membaca buku cerita dapat membantu mengembangkan kemampuan bahasa dan imajinasi anak.

Setelah membacakan buku, Mam bisa memberikan pertanyaan sederhana, misalnya nama tokoh di dalam cerita dan peristiwa singkat dalam cerita. Pertanyaan sederhana seperti ini dapat mendorong anak berpikir kreatif dan berani menyampaikan pendapat.

5. Eksperimen Sederhana

Anak memiliki rasa ingin tahu alami terhadap lingkungan sekitar, Mam bisa membuat permainan yang seru di rumah melalui rasa ingin tahu Si Kecil.

Misalnya, ketika anak mulai penasaran dengan warna, maka ajak bermain

mencampurkan warna. Mam bisa sambil bermain tebak-tebakan, misal jika warna hijau dicampur merah jadi warna apa?

Selain itu, eksperimen sederhana lain yang bisa dilakukan di rumah adalah menguji benda yang bisa mengapung dan tenggelam dan mengamati perubahan es yang mencair. Permainan ini membantu melatih kemampuan observasi, fokus, dan berpikir logis.

6. Treasure Hunt atau Berburu Harta Karun

Sembunyikan benda favorit si kecil, seperti boneka atau mainan kecil, lalu berikan petunjuk sederhana agar ia dapat menemukannya.

Mam bisa membuat tantangan dengan memberikan beberapa petunjuk agar permainan terasa seperti petualangan. *Treasure hunt* membantu melatih konsentrasi, daya ingat, kemampuan memecahkan masalah, serta membuat si kecil aktif mengeksplorasi lingkungan sekitar.

7. Bermain Masak-Masakan

Ajak si kecil bermain peran sebagai koki. Gunakan alat masak mainan atau benda aman yang ada di rumah. Mam bisa berpura-pura menjadi pelanggan dan meminta si kecil membuat menu sesuai imajinasinya.

Permainan masak-masakan adalah salah satu permainan edukatif anak karena membantu mengembangkan kreativitas, kemampuan berkomunikasi, imajinasi, serta mengenalkan konsep peran dan aktivitas sehari-hari dengan cara yang menyenangkan.

Baca juga: [8 Permainan Melatih Fokus Anak yang Seru dan Efektif](#)

8. Membuat Puzzle

Mam bisa membuat puzzle sederhana dari gambar yang dipotong menjadi beberapa bagian. Minta Si Kecil menyusun kembali setiap potongan gambarnya menjadi gambar yang utuh. Permainan ini membantu melatih kemampuan memecahkan masalah dan meningkatkan koordinasi mata dan tangan.

9. Bermain Jual Beli

Ajak si kecil berpura-pura menjadi penjual dan pembeli menggunakan benda yang ada di rumah. Mam bisa membuat uang mainan menggunakan kertas yang diwarnai atau menuliskan nominal uang di kertas. Permainan ini membantu melatih komunikasi dan mengenalkan konsep uang dan berhitung untuk Si Kecil.

10. Membuat Tenda dari Selimut

Ajak Si Kecil untuk camping di dalam rumah. Gunakan kursi dan selimut untuk membuat tenda atau tempat persembunyian. Si kecil bisa menggunakan tenda selimut tersebut untuk membaca buku, bermain peran, atau bermain bersama boneka.

11. Menyusun Gelas Plastik

Ajak anak membuat menara menggunakan gelas plastik. Jika susunan gelas roboh, semangati Si kecil untuk menyusunnya kembali. Dengan begitu Si Kecil bisa melatih kesabaran dan mengembangkan kemampuan konstruksi.

12. Memindahkan Benda dengan Alat Sederhana

Siapkan 2 wadah, sendok, dan benda untuk dipindahkah, misalnya air, kacang, atau beras. Letakkan benda yang akan dipindahkan ke dalam satu wadah, lalu minta Si Kecil memindahkannya menggunakan sendok ke wadah yang lain. Permainan ini bermanfaat untuk melatih motorik halus, meningkatkan fokus dan melatih koordinasi mata dengan tangan

13. Bernyanyi dan Menari Bersama

Kegiatan ini sangat sederhana dan tidak memerlukan alat. Mam bisa memutar lagu favorit si kecil atau bernyanyi bersama Si Kecil dan menari bersama. Selain menyenangkan, aktivitas ini membantu anak tetap aktif secara fisik.

14. Role Play

Ajak si kecil bermain peran menjadi berbagai tokoh, seperti dokter, guru, atau pemadam kebakaran. Mam bisa menyiapkan benda sederhana di rumah sebagai pendukung permainan, misalnya boneka sebagai pasien atau buku sebagai perlengkapan sekolah. Role play membantu mengembangkan imajinasi, kemampuan komunikasi, rasa percaya diri, serta melatih anak memahami peran dan emosi orang lain.

15. Membuat Playdough

Mam bisa mengajak si kecil membuat playdough sederhana menggunakan bahan yang mudah ditemukan, seperti tepung, garam, dan pewarna makanan untuk membuat playdough berbagai warna. Setelah adonan jadi, biarkan anak membentuk berbagai kreasi sesuai imajinasinya, seperti hewan, makanan, atau bentuk favoritnya.

Itulah beberapa rekomendasi ide permainan anak di rumah sebagai cara mengatasi anak bosan. Mam bisa memodifikasi permainannya menyesuaikan kemampuan Si

Kecil. Selain memberikan stimulasi melalui permainan edukatif anak, berikan asupan nutrisi seimbang untuk mendukung tumbuh kembang Si Kecil.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Baca juga: Permainan Mengasah Otak Anak yang Seru dan Edukatif

Pertanyaan Seputar Permainan yang Seru di Rumah

- **Berapa lama durasi ideal bermain secara aktif di dalam rumah?**

Durasi bermain aktif bergantung pada usia anak. Anak usia 3-5 tahun membutuhkan kesempatan untuk bergerak aktif sepanjang hari, sedangkan anak usia sekolah dianjurkan melakukan aktivitas fisik sekitar 60 menit setiap hari.^[2]

- **Apa saja manfaat bermain di rumah?**

Bermain di rumah dapat membantu perkembangan motorik, kreativitas, kemampuan berpikir, bahasa, serta memperkuat hubungan emosional antara Mam dan si kecil.

- **Berapa lama waktu bermain di rumah?**

Tidak ada durasi khusus yang harus diterapkan untuk semua anak. Yang terpenting, anak mendapatkan waktu bermain setiap hari yang seimbang dengan waktu tidur, makan, belajar, dan aktivitas lainnya.

Referensi

1. Cleveland Clinic. (2023, November 15). *Benefits of sensory play and ideas for activities*. <https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-sensory-play-ideas>
2. Centers for Disease Control and Prevention. (2025, January 14). *Child activity: An overview*. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/children.html>