

**Menstimulasi FisikMotorik Anak Melalui Permainan Memindahkan Bola**  
**Di TK Bunga Delima**

Oleh :

**Diva Alfiandra M.S<sup>1</sup> , Dr. Pramono S.pd, M.Or<sup>2</sup>**

*Universitas Negeri Malang*

Email : [alfiandrasofi@gmail.com](mailto:alfiandrasofi@gmail.com)

**Abstrak**

Bermain menjadi salah satu cara anak belajar dan meningkatkan kemampuannya. Melalui bermain membuat anak jadi sehat secara fisik maupun psikis, membantu pertumbuhan dan perkembangan anak khususnya kemampuan motorik kasar. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui keefektifan permainan estafet sebagai salah satu kegiatan yang menggunakan fisik motorik dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Permainan estafet ini memiliki 4 kegiatan bermain yang didalamnya terdapat kegiatan yang mengandung unsur motorik kasar. Penelitian ini menggunakan metode quasiexperiment dengan one group pretest-posttest design, dan melibatkan 15 anak disalah satu TK di Kabupaten MALANG pada bulan MARET 2023. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan permainan estafet terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Kegiatan permainan estafet ini juga dapat menjadi salah satu acuan kegiatan pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak di sekolah maupun diluar sekolah.

**Kata Kunci:** anak usia dini; motorik kasar; permainan estafet.

**Abstract**

Playing is one way for children to learn and improve their abilities. Through playing, it makes children physically and psychologically healthy, helps the growth and development of children, especially gross motor skills. The purpose of this study was to determine the effectiveness of relay games as an activity that uses physical motor skills to improve gross motor skills of children aged 5-6 years. This relay game has 4 playing activities in which there are activities that contain gross motoric elements. This study used a quasi-experimental method with one group pretest-posttest design, and involved 15 children in one kindergarten in Kabupaten MALANG . The results of this study indicate that there is an effect of the use of relay games on gross motor skills of children aged 5-6 years. This relay game activity can also be reference of learning activities in improving children's gross motor skills at school and outside of school.

## **PENDAHULUAN**

Pemberian stimulasi merupakan cara membantu anak untuk berkembang, anak yang terstimulasi dengan baik dapat mencapai aspek-aspek perkembangan dengan baik pula. Stimulus dapat diberikan melalui pendidikan anak usia dini, melalui pendidikan anak diberikan pembelajaran melalui bermain. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah pendidikan yang diberikan sebelum anak menempuh pendidikan sekolah dasar. Potensi dan kecerdasan yang dimiliki oleh anak akan berkembang melalui pemberian stimulasi yang tepat pada rentang usia dini. Sehingga apa yang diberikan sejak dini akan mempengaruhi perkembangan anak pada tahap selanjutnya. Fadlillah (2014:67) pada UU No. 20 tahun 2003 Pasal 1 butir 14 disebutkan bahwa pendidikan anak usia dini merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan ruhani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Pertumbuhan dan perkembangan jasmani berkaitan dengan perkembangan fisik motorik anak. Melalui karakteristik unik anak yaitu keingintahuan yang besar dan keinginan untuk mencoba, anak dapat melakukan latihan-latihan fisik motorik melalui gerakan-gerakan terkoordinasi yang difasilitasi dengan lingkungan yang mendukung atas pemberian stimulasi tersebut. Sesuai dengan apa yang dinyatakan oleh Heri Rahyubi (2012:228) perkembangan motorik khususnya pada anak usia dini akan lebih optimal jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung anak untuk bergerak bebas. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot. Jika anak melakukan aktivitas di dalam ruangan, maka pemaksimalan ruangan bisa dijadikan strategi untuk menyediakan ruang gerak yang bebas bagi anak untuk berlari, melompat, dan menggerakkan seluruh tubuhnya dengan cara-cara yang tidak terbatas.

Permainan yang ketiga adalah permainan memindahkan bola sesuai warna, teknisnya yaitu anak lari mengambil bola dalam keranjang sejauh empat meter untuk ditaruh di keranjang yang sudah diberi warna. Bola ditaruh dalam keranjang sesuai warna bola dan warna keranjang, seterusnya sampai bola habis. Bola merupakan media pembelajaran yang akan membantu berbagai aspek perkembangan siswa, salah satunya adalah perkembangan motorik kasar siswa. Melalui pemanfaatan media bola akan mendorong kebutuhan siswa untuk secara aktif berinteraksi dan terlibat dengan lingkungan fisiknya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut, sehingga untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi dimasyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Bentuk penelitian ini adalah bentuk penelitian kualitatif, yaitu, penelitian, tujuannya adalah menggunakan produk -produk kedua untuk memahami,

menyelidiki, dan mengembangkan perkembangan fisik motoric I anak -anak. Studi ini dilakukan di Malang, Jawa Timur pada Maret 2023. Wawancara, pengamatan dan teknologi dokumen dalam penelitian ini. Penelitian ini adalah pengamatan anak -anak di taman kanak -kanak Delima di JL. Kalpataaru v. Jatimilyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang. Studi ini dilakukan melalui dua sekolah yang berkunjung. Orang yang diwawancarai memiliki 15 siswa dari Grup A dan B, dan kepala sekolah sebagai jalur penelitian.

### Tujuan pendidikan anak usia dini

mendidik , harmoni , tidak membedakan , jenis kelamin dan menentramkan

### Karakteristik aspek perkembangan fisik motorik anak

kepuasan fisik dan mental

### Perkembangan fisik motorik anak

- Keseimbangan
- Ketangkasan
- Koordinasi
- Fleksibilitas , kekuatan , kecepatan , dan daya tahan dorong

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis dari pengumpulan sumber data-data literatur terkait dengan topik kemampuan fisik motorik anak usia dini dengan masalah obesitas yaitu anak usia dini yang mengalami obesitas memberikan pengaruh negatif terhadap perkembangan fisik motorik. Perkembangan fisik motorik anak menjadi terganggu dan lebih lambat dari anak se usianya. Anak akan mengalami kesulitan untuk melakukan aktifitas gerak dan kemampuan motorik kasar dan motorik halus nya tidak dapat berkembang dengan baik.

Dalam permainan ini, kami menggunakan surat kabar kedua sebagai alat. Alasan mengapa kami memilih koran adalah karena objek ini mudah didapat, karena harganya relatif murah. Di permainan pertama , 2 surat kabar, 2 gol dan satu wadah yang digunakan. Aturan permainan:

- Anak -anak berjalan dengan koran

- Kemudian masukkan bola ke dalam wadah kedua yang disediakan. Jika bola jatuh, permainan dapat dimulai dari awal.

Permainan ini bertujuan untuk merangsang keterampilan olahraga anak-anak secara keseluruhan melalui kekuatan, keseimbangan, kecepatan, akurasi, dan kelincahan. Dalam permainan ini, anak-anak akan memperhatikan titik tertinggi saat membawa bola, dan berhati-hatilah sehingga bola yang mereka bawa tidak akan jatuh.

Jumlah pemain : 2 – 3 kelompok

Usia : 5 – 6 tahun

Tempat : Ruang kelas yang lapang atau lapangan halaman sekolah

Alat yang digunakan : Koran, Bola, dan Ember Plastik

Tujuan : Meningkatkan keterampilan motorik gerak dasar Lokomotor ( berjalan dan meloncat ) dan non lokomotorik ( membungkuk ).

Permainan estafet ini dirancang dengan semenarik mungkin sehingga anak dapat mengikuti permainan dengan senang dan tidak bosan. Dalam lingkungan sekolah, pendidik memberikan bimbingan dalam permainan, menggunakan permainan sebagai kegiatan belajar mengajar untuk memenuhi tujuan pembelajaran yang akan dicapai tanpa mengubah aspek penting dari sebuah permainan (Bodrova et al., 2013). Untuk mendapatkan pengalaman belajar, anak-anak perlu aktif secara fisik terhadap segala aktivitasnya, dan aktivitas fisik bawaan anak-anak adalah bermain. Bermain bertujuan meningkatkan aspek-aspek penting dalam perkembangan anak khususnya kemampuan motorik kasar. Pengembangan kemampuan motorik kasar di Taman Kanak-kanak pada dasarnya sangat identik dengan kegiatan pembelajaran melalui bermain, sehingga pemberian rangsangan hendaknya juga dilakukan melalui proses pembelajaran yang dirancang dengan menggunakan permainan agar dapat menciptakan kenyamanan dan kemudahan bagi anak usia dini (Lestari & Ratnaningsih, 2016). Hal ini saling berhubungan dengan pernyataan Bodi & Belajar (2019) yang menyatakan untuk mencapai tujuan pendidikan, pendidik perlu mengupayakan membangun suasana belajar yang menyenangkan dengan memperhatikan tujuan pembelajaran, langkah-langkah, materi dan media yang menarik sehingga anak dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Kemampuan motorik kasar ialah kemampuan yang meliputi kegiatan otot-otot besar, seperti berjalan dan menggerakkan lengan (Santrock, 2007). Kemampuan motorik kasar merupakan bagian dari keseimbangan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, ketepatan, kelincahan, yang menjadi sebuah pemicu salah satu kegiatan olahraga, atau kegiatan yang melatih fisik. Pada penelitian ini hanya berfokus kepada aspek kekuatan, kelincahan dan

keseimbangan motorik kasar anak. Perkembangan motorik kasar anak akan semakin membaik apabila stimulasi yang diberikan juga tepat. Faigenbaum et al. (1999) menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat menguatkan otot dan menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh anak serta dapat mencegah obesitas. Tugas perkembangan anak yang paling penting dalam masa taman kanak-kanak dalam tahun permulaan saat anak masuk TK adalah mengembangkan motoriknya berdasarkan pengoordinasian kumpulan otot yang berbeda saat bergerak atau melakukan aktivitas. Dari hasil penelitian ini dapat dilihat aktivitas fisik yang dilakukan dengan berbagai gerakan dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, terbukti dari peningkatan yang terjadi antara hasil pretest dan posttest anak. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ramdani & Azizah (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas bermain dalam sebuah permainan dapat meningkatkan kemampuan motorik pada anak. Tak hanya itu, penelitian dari (Abdillah, 2019) menyatakan bahwa model pembelajaran berbasis permainan yang disusun dengan baik dapat meningkatkan kemampuan motorik anak.

**Berikut tabel hasil penilain praktik permainan memindahkan barang dan bola.**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>KETERANGAN</b>
<b>1.</b>	<b>AZ</b>	Anak -anak dapat menyelesaikan permainan dengan baik, dan AZ dapat dengan mudah menyelesaikan permainan. AZ dapat menjaga keseimbangan bola agar tidak jatuh sampai garis finish
<b>2.</b>	<b>YS</b>	Anak -anak dapat menyelesaikan permainan dengan baik, dan YS dapat dengan mudah menyelesaikan permainan. YS dapat menjaga keseimbangan bola agar tidak jatuh sampai garis finish
<b>3.</b>	<b>AD</b>	Anak -anak dapat menyelesaikan permainan dengan baik, dan AD dapat dengan mudah menyelesaikan permainan. AD belum dapat menjaga keseimbangan bola agar tidak jatuh sampai garis finish
<b>4.</b>	<b>NBL</b>	Anak -anak dapat menyelesaikan permainan dengan baik, dan NBL dapat dengan mudah menyelesaikan permainan. NBL dapat menjaga keseimbangan bola agar tidak jatuh sampai garis finish
<b>5.</b>	<b>SA</b>	Anak -anak dapat menyelesaikan permainan dengan baik, dan SA dapat dengan mudah menyelesaikan permainan.

		SA dapat menjaga keseimbangan bola agar tidak jatuh sampai garis finish
<b>6.</b>	<b>AM</b>	Anak -anak dapat menyelesaikan permainan dengan baik, dan AM dapat dengan mudah menyelesaikan permainan. AM dapat menjaga keseimbangan bola agar tidak jatuh sampai garis finish
<b>7.</b>	<b>ARK</b>	Anak -anak dapat menyelesaikan permainan dengan baik, dan ARK dapat dengan mudah menyelesaikan permainan. ARK dapat menjaga keseimbangan bola agar tidak jatuh sampai garis finish
<b>8.</b>	<b>AZR</b>	Anak -anak dapat menyelesaikan permainan dengan baik, dan AZR dapat dengan mudah menyelesaikan permainan. AZR dapat menjaga keseimbangan bola agar tidak jatuh sampai garis finish
<b>9.</b>	<b>AL</b>	Anak -anak dapat menyelesaikan permainan dengan baik, dan AL dapat dengan mudah menyelesaikan permainan. AL dapat menjaga keseimbangan bola agar tidak jatuh sampai garis finish
<b>10.</b>	<b>NFS</b>	Anak -anak dapat menyelesaikan permainan dengan baik, dan NFS dapat dengan mudah menyelesaikan permainan. NFS dapat menjaga keseimbangan bola agar tidak jatuh sampai garis finish

Hasil penelitian yang dilakukan memperlihatkan hasil yang signifikansi antara hasil kemampuan motorik kasar anak terhadap permainan estafet sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment. Kemampuan motorik kasar anak meningkat yang dapat dilihat dari hasil rerata yang diperoleh anak. Hal ini disebabkan karena permainan estafet yang dilaksanakan pada penelitian ini dibuat sesuai dengan studi pendahuluan dan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Permainan estafet dalam penelitian ini memiliki empat kegiatan bermain yang didalamnya mencakup beberapa aspek dari kemampuan motorik kasar yaitu kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan. Kegiatan bermain yang terdapat dalam permainan estafet ini yaitu meloncat sesuai arah, memindahkan bola dengan berlari bolak-balik, berlari zig-zag yang ditandai dengan botol plastik dan berjalan diatas papan titian. Pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan permainan estafet dan dilakukan diluar ruangan dapat membantu anak mengekspresikan diri dan tindakan mereka secara bebas.

## **KESIMPULAN**

Permainan estafet efektif dan layak untuk digunakan pada kegiatan inti pelaksanaan kegiatan pembelajaran pada jenjang taman kanak-kanak, hal ini dikarenakan permainan estafet mengandung unsur aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun. Pada saat anak melakukan permainan estafet, antusias anakanak menjadi lebih tinggi karena anak mendapatkan pengalaman baru yang menyenangkan ketika anak bermain. Permainan estafet tak hanya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak tetapi juga mampu membantu anak secara signifikan untuk sabar dalam menunggu giliran.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/742>
2. <https://ejournal.upi.edu/index.php/agapedia/article/viewFile/7161/4761>
3. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/dinamika/article/view/943>
4. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/alathfal/article/view/2017.32-09/1315>
5. <http://ejournal.stitta.ac.id/index.php/attahsin/article/view/104>
6. <http://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/CEJ/article/view/5000>