



UPAYA MENINGKATKAN KESEIMBANGAN TUBUH ANAK USIA 3-4 TAHUN MELALUI PERMAINAN SUKUIT “JAJIJATIMELOMSAKI”

Anik Munafiah

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : anik.23353@mhs.unesa.ac.id

Eka Cahya Maulidiyah

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : ekamaulidiyah@unesa.ac.id

Abstrak

Berdasarkan permasalahan yang ditemui peneliti pada prasiklus di tempat mengajar yakni adanya ketidakmampuan anak dalam menjaga keseimbangan tubuh. Maka dilakukan penelitian sebagai upaya meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia 3-4 tahun melalui permainan sirkuit dengan nama “Jajijatimelomsaki” singkatan dari Jalan Jinjit Jalan di Titian Melompat Satu Kaki. Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia 3-4 tahun. Subjek dari penelitian ini adalah 10 anak terdiri 6 anak laki-laki 4 anak perempuan, lokasi penelitian di PPT Cahaya Mentari Surabaya (tempat peneliti mengajar). Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model penelitian PTK Kemmis dan McTaggart dalam 2 siklus. Tahapan dari PTK yaitu Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi. Pada tahapan perencanaan yang perlu dipersiapkan oleh peneliti adalah membuat modul ajar, membuat, menyiapkan alat dan bahan sebagai media permainan sirkuit, menyiapkan lembar observasi, lembar aktivitas guru, lembar aktivitas anak. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi dan dokumentasi. Hasil observasi kemampuan anak menjaga keseimbangan tubuh dari pra siklus pada penelitian ini adalah 30,6% kemampuan anak menjaga keseimbangan tubuhnya. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I menjadi 51,33%. Sedangkan pada Siklus II meningkat menjadi 84,83 %. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan setelah dilakukan stimulasi keseimbangan tubuh anak melalui permainan sirkuit pada siklus I dan siklus II.

Kata kunci: Meningkatkan, Keseimbangan Tubuh Anak, Permainan Sirkuit.

Abstract

Based on problems observed by the researcher at the teaching site, it was found that children experienced difficulties in maintaining body balance. Therefore, a study was conducted as an effort to improve body balance in children aged 3–4 years through a circuit play activity called "Jajijatimelomsaki," an acronym for Tiptoe Walking, Walking on a Beam, and Hopping on One Foot. The aim of this research is to enhance the body balance of children aged 3–4 years. The subjects of the study were 10 children, consisting of 6 boys and 4 girls, and the research was carried out at PPT Cahaya Mentari Surabaya, where the researcher teaches. This study employed a Classroom Action Research (CAR) method using the Kemmis and McTaggart model, implemented over two cycles. The stages of the CAR method include Planning, Action, Observation, and Reflection. In the planning stage, the researcher prepared teaching modules, created and set up tools and materials for the circuit play activity, and prepared observation sheets, teacher activity sheets, and child activity sheets. Data collection techniques included observation and documentation. The pre-cycle observation showed that 30,6% of the children were able to maintain their body balance. After the treatment in Cycle I, this increased to 51,33%, and in Cycle II, it improved to 84,83%. These results indicate an improvement in the children's body balance following the implementation of both treatment cycles.

Keywords: Increase, Children's Body Balance, Circuit Play

PENDAHULUAN

Pada masa usia 3-4 tahun anak harus mendapatkan stimulasi yang cukup secara keseluruhan pada semua aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Aspek perkembangan itu meliputi aspek fisik motorik kasar dan halus, sosial emosional, nilai agama dan moral, bahasa, serta kognitif. (Hasanah 2016 dalam Multahada dkk, 2022) mengatakan anak akan mengalami keterlambatan perkembangan jika salah satu aspek tidak distimulasi. Selaras dengan pendidikan anak usia dini yang bertujuan untuk mengembangkan beberapa aspek yaitu aspek kognitif, bahasa, sosial emosional, nilai agama dan moral, seni dan fisik motorik menurut (Widayati dkk, 2021). Kemampuan motorik kasar merupakan salah satu aspek yang harus dikembangkan terutama yang berhubungan dengan keseimbangan tubuh anak usia dini. Gerakan motorik kasar pada anak usia 3-4 tahun berupa gerakan berjalan, berlari, melompat satu kaki, melompat dua kaki, menendang bola (Tangse dan Dimiyati 2022). Salah satu komponen dari gerak motorik kasar adalah keseimbangan tubuh anak juga harus dikembangkan. Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu saat posisi tegak menurut (Pratiwi, dalam Mayasari, 2023). Karakteristik keseimbangan tubuh anak usia 3-4 tahun berlari, melompat, menendang bola (Hasanah *Children's Hospital*, 2023). Keseimbangan statis merupakan kemampuan untuk mempertahankan, posisi badan ketika tubuh dalam kondisi diam (Asshandi dkk, 2021). Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga stabilitas dengan menggerakkan tubuh dari titik satu ke titik lain (Yuliadarwati dkk, 2020).

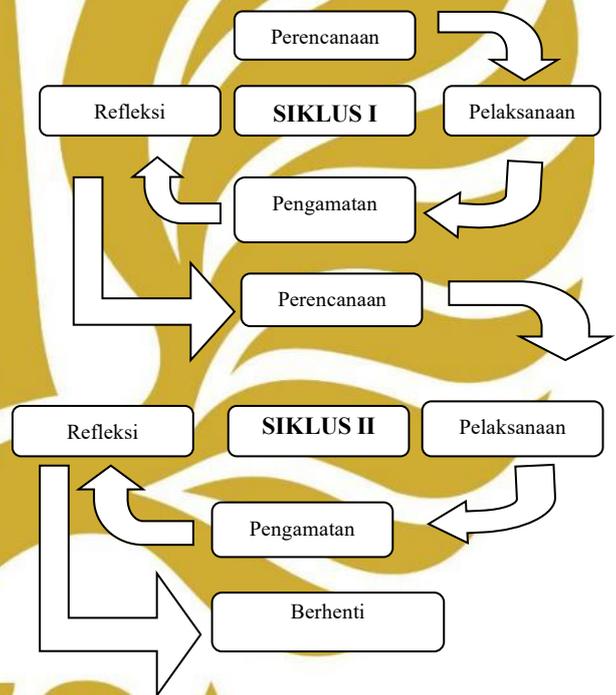
Namun dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap anak-anak yang belajar di PPT Cahaya Mentari Rw 05 Kelurahan Pakis Surabaya masih banyak anak yang belum mampu menjaga keseimbangan tubuh, dari 10 anak, ada 7 anak yang masih belum mampu jalan jinjit pada garis lurus, 8 anak belum mampu jalan di titian sambil merentangkan tangan, 8 anak belum mampu melompat satu kaki (engkle). Solusi untuk menghadapi permasalahan yang ditemui oleh peneliti adalah ditemukan sebuah cara memberi stimulasi motorik kasar anak usia 3-4 tahun dalam upaya meningkatkan keseimbangan tubuhnya melalui permainan sirkuit "Jajjajimelomsaki" yaitu Jalan jinjit di garis lurus, Jalan di titian, Melompat satu kaki di atas karpet *puzzle*. Selaras dengan hasil penelitian (Monicha, 2020) menunjukkan motorik kasar anak meningkat melalui kegiatan permainan sirkuit. Westcott (dalam Ari, 2020) mengatakan permainan sirkuit merupakan sebuah permainan yang dilakukan terus-menerus pada waktu yang sama dalam satu putaran dan mengaitkan latihan yang satu dengan latihan yang lain.

Selaras dengan penelitian terdahulu yang relevan, Penerapan Permainan Tradisional Engkle Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Klompok B di TK RA Al Hidayah 2 Tarik Sidoarjo (Apriani 2013), menunjukkan adanya peningkatan prosentase sebesar 91% serta ketuntasan kemampuan motorik kasar anak setelah dilakukan penerapan. Permainan Karpet Engkle Aktivitas Motorik untuk Meningkatkan Keseimbangan tubuh Anak Usia Dini (Ruqqoyah Fitri, 2020), Kemampuan keseimbangan anak diperoleh nilai 91,45%. Penerapan Pembelajaran Fisik Motorik Kasar Kelompok A TK Aisyiyah Bustanul AthfalVIII

Kebalandono Babat Lamongan (EC Maulidiyah, 2019). Pengembangan Papan Lipat Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Lokomotor Anak TK A (KR Adhe, AP Damayanti, 2022). Upaya peningkatan keseimbangan anak usia 3-4 tahun merujuk pada BSKAPKPKRTRI No. 032/H/KR/2024 tentang Capaian Pembelajaran dalam Capaian Fase Fondasi Elemen CP Jati Diri, Subelemen di dalam Jati Diri, anak menggunakan fungsi gerak (motorik kasar) meliputi berjalan jinjit, berjalan di atas titian, melompat satu kaki (engkle).

METODE

Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu penelitian yang dilakukan secara sistematis reflektif terhadap suatu tindakan oleh guru/peneliti, mulai dari perencanaan sampai dengan penelitian terhadap tindakan nyata di dalam kelas, yang berupa kegiatan belajar mengajar untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan (Arikunto, 2009). Model Penelitian Tindakan Kelas yaitu PTK Kemmis dan Mc. Taggart dalam Arikunto, 2008) berupa model siklus dengan empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Siklus ini dilakukan secara berulang dan terus menerus hingga masalah yang diteliti dapat diatasi. Model dan penjelasan untuk tiap-tiap tahap adalah berbentuk bagan sebagai berikut:



Bagan 1

Alur PTK Kemmis & Mc. Taggart dalam (Arikunto, 2008)

Perencanaan

Tahapan perencanaan ini disusun secara rinci mulai membuat modul ajar yang terdiri dari tiga hari proses pembelajaran pada siklus satu, menyiapkan media untuk sarana permainan, membuat instrumen untuk mengukur kemampuan keseimbangan tubuh anak, menyiapkan lembar observasi kemampuan anak. Dalam menyusun perencanaan ini peneliti menentukan fokus pada permasalahan yang perlu ditingkatkan yaitu keseimbangan tubuh anak usia 3-4

tahun. Menyiapkan alat permainan sirkuit berupa garis lurus sebagai media berjalan jinjit sebagai pos ke-1, papan titian untuk tempat berjalan sambil merentangkan tangan sebagai pos ke-2, karpet *puzzle* tempat melompat satu kaki sebagai pos ke-3. Kemudian membuat sebuah instrumen pengamatan untuk membantu peneliti merekam fakta yang terjadi selama tindakan penelitian berlangsung (Arikunto, 2009). Lembar observasi aktivitas guru dan observasi untuk aktivitas anak. Penelitian ini dimulai pertemuan 1 dilaksanakan pada hari Senin tanggal 17 Februari 2025, Pertemuan 2 pada hari Selasa tanggal 18 Februari 2025, dan pertemuan 3 pada hari Rabu tanggal 19 Februari 2025. Penelitian ini dilakukan terhadap 10 anak yang sedang belajar di PPT Cahaya Mentari, terdiri 4 orang anak perempuan dan 6 anak laki-laki.

Pelaksanaan

Pelaksanaan tindakan merupakan implementasi isi rancangan pada tindakan di kelas (Arikunto, 2009). Tahap ini peneliti melaksanakan langkah-langkah permainan sesuai persiapan dalam perencanaan yang dibuat dan disiapkan sebelumnya. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 hari dalam II siklus. Siklus I selama 3 hari dengan 3 pertemuan, siklus II selama 2 hari dalam 2 pertemuan setiap pertemuan memerlukan waktu selama 30 menit. Pada setiap pertemuan dilaksanakan tindakan dengan Indikator 1,2,3 sebagai pos-pos dalam permainan sirkuit. Hal ini dilakukan karena setiap instrumen membutuhkan fokus dan perhatian dari anak-anak supaya mampu melaksanakan permainan dengan baik dan dapat diamati secara tepat sesuai perencanaan.

Pelaksanaan aktivitas ini dibagi tiga tahap kegiatan yaitu kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir atau kegiatan penutup, yang bertujuan untuk meningkatkan efektivitas perkembangan. Kegiatan awal aktivitas guru dimulai menyiapkan alat-alat permainan sirkuit, mengenalkan alat permainan kepada anak-anak, menyampaikan aturan permainan dan memberikan contoh permainan. Kegiatan inti berupa kegiatan pengamatan dan penilaian terhadap aktivitas anak-anak yang sedang bermain sirkuit. Kegiatan penutup adalah kegiatan yang berupa pertanyaan yang disampaikan kepada anak tentang permainan sirkuit, apakah kegiatannya menyenangkan, apakah ada kesulitan dalam bermain.

Observasi

Observasi merupakan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti (Arikunto, 2009). Kegiatan observasi dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan kelas. Observasi ini dilakukan dalam rangka mengumpulkan data peningkatan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 3-4 tahun melalui permainan sirkuit. Dalam melaksanakan observasi dan refleksi ini peneliti dibantu dan bekerja sama dengan guru (teman sejawat) sebagai pengamat. Pengamatan dilakukan oleh peneliti terhadap anak yang diteliti sedangkan pengamatan terhadap guru yang meneliti dilakukan oleh teman sejawat.

Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan untuk mengungkap kembali apa yang sudah dilakukan berupa berdiskusi dengan teman sejawat untuk mengimplementasikan rancangan tindakan (Arikunto, 2009). Kegiatan ini dilakukan ketika peneliti sudah selesai melaksanakan tindakan baik pada pertemuan satu, dua dan tiga. Refleksi sekaligus menganalisis data-data yang telah diperoleh selama observasi untuk melihat kelebihan dan kekurangan pada pelaksanaan tindakan. Refleksi

dilakukan dalam upaya mendapatkan hasil yang digunakan untuk menetapkan langkah selanjutnya sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan atau sebuah hasil dari tindakan.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di PPT Cahaya Mentari Jalan Pakis Tirtosari 72 Surabaya. Pada tanggal 17-25 Februari 2025 selama 5 hari. Dengan rincian siklus I dengan 3 pertemuan dalam 3 hari. Siklus II selama 2 pertemuan dalam 2 hari, dan setiap pertemuan selama 30 menit. Pada penelitian ini menggunakan alat untuk mengukur kemampuan berupa Instrumen yang terdiri dari lembar aktivitas guru, lembar aktivitas anak dan lembar observasi kemampuan anak yang mau ditingkatkan, pada penelitian ini berupa keseimbangan tubuh anak. Dalam melaksanakan penelitian ini guru atau peneliti dibantu atau berkolaborasi dengan teman sejawat atau rekan kerja dalam melakukan pengamatan pada penelitian ini. Aktivitas anak dan kemampuan anak diamati oleh peneliti sedangkan aktivitas guru diamati oleh teman sejawat. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis diskriptif yaitu menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Hubungan dengan data untuk aktivitas guru dan anak dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi tunggal (Winasunu, 2002) sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = Angka persentase

f = jumlah kemampuan yang dicapai

N = Jumlah anak keseluruhan

Dari hasil perhitungan yang telah diperoleh selanjutnya akan interprestasikan dalam 4 tingkatan, dengan kriteria sebagai berikut:

Baik sekali, jika nilai yang diperoleh anak antara 71% - 100%

Baik, jika nilai anak antara 51% - 70%

Cukup baik, jika nilai anak yang diperoleh antara 26% - 50%

Kurang baik, jika nilai anak yang diperoleh antara 1% - 25%

Kriteria keberhasilan tindakan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan kesepakatan antara peneliti dengan kolaborator yaitu sebesar 71%. Kriteria keberhasilan tersebut sesuai yang disampaikan oleh Mills dimana keberhasilan tindakan yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu apabila rata-rata kelas telah mencapai minimal 71% (Mills, 2006). Jika perolehan presentase dalam penelitian ini kurang dari 71% maka penelitian akan dilanjutkan pada siklus II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

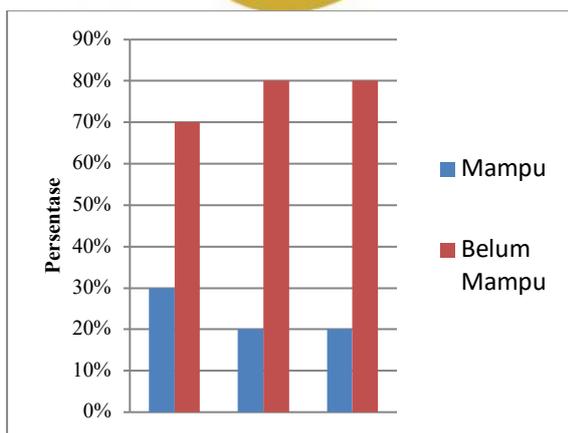
Hasil

Sebelum pelaksanaan siklus I dilakukan kegiatan pra siklus dengan aktivitas sama pada siklus I namun dengan media permainan yg berbeda. Media permainan prasiklus ini berupa garis lantai,

kursi berjajar, kotak lantai sebagai alat bermain. Prasiklus dilaksanakan untuk mengetahui kondisi awal kemampuan anak-anak dalam menjaga keseimbangan tubuh sebelum dilaksanakan siklus I. Permainan dimulai pada pos ke-1 dengan berjalan jinjit pada garis lurus dengan media garis lantai keramik, pos ke-2 berjalan jinjit di atas kursi kecil berjajar sambil merentangkan tangan, pos ke-3 melompat di atas kotak keramik lantai empat lompatan. Dari kegiatan prasiklus ini dapat diketahui 7 anak belum mampu jalan jinjit pada garis lurus, karena pada lantai keramik terdapat garis-garis yang banyak jadi anak-anak tidak mampu membedakan garis yang dipakai sebagai sarana berjalan jinjit. Sehingga anak-anak jalannya tidak bisa lurus pada garis dan tidak terarah, ada yang mengarah ke kanan dan ada yang ke kiri, posisi kakinya juga tidak bisa lurus mengikuti garis. Sedangkan pada permainan berjalan di titian dengan media kursi berjajar sambil merentangkan tangan, ada 8 anak yang belum berani melangkah sehingga masih minta bantuan. Pada permainan pos ke-3 melompat satu kaki pada kotak lantai empat lompatan. Terdapat 8 anak belum mampu melompat dengan satu kaki dalam empat lompatan. Karena warna lantai sama putih jadi anak-anak sudah berhenti melompat sebelum sampai empat lompatan.

Tabel 1 Hasil observasi prasiklus kemampuan menjaga keseimbangan tubuh anak usia 3-4 tahun melalui media permainan sirkuit dari lantai

No	Kemampuan Anak	Presentase	
		Mampu	Belum Mampu
1	Berjalan jinjit di atas garis lurus lantai	30% (3 anak)	70% (7 anak)
2	Berjalan di atas titian kursi berjajar sambil merentangkan tangan	20% (2 anak)	80% (8 anak)
3	Melompat dengan satu kaki di atas kotak lantai	20% (2 anak)	80% (8 anak)



Gambar Grafik 1 Hasil observasi prasiklus kemampuan menjaga keseimbangan tubuh anak usia 3-4 tahun melalui media permainan sirkuit dengan media lantai

Siklus I

Siklus I dilaksanakan pada hari Senin, Selasa dan Rabu tanggal 17, 18, 19 Februari 2025 di PPT Cahaya Mentari Kelurahan Sawahan Surabaya. Pertemuan dibutuhkan waktu 1 hari selama 30 menit, begitu juga pada pertemuan 2 dan 3. Setiap pertemuan fokus untuk mengamati 10 anak dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 3-4 tahun dengan permainan sirkuit, pada kegiatan fisik motorik dalam proses pembelajaran. Tujuan dari siklus I adalah untuk meningkatkan kemampuan menjaga keseimbangan tubuh anak.

Tabel 2 Hasil Observasi Pada siklus I

Keterangan	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Hasil Rata-rata
Aktivitas guru	39,60 %	65%	72,75 %	59,11 %
Aktivitas anak	35,41 %	56,25 %	65%	59,16 %
Kemampuan Anak	39,33 %	52,33 %	70%	51,33 %

Hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan pada siklus I pertemuan ke-1 aktivitas guru mencapai 39,60%, aktivitas anak mencapai 35,41%, Kemampuan anak mencapai 39,33%. Pertemuan ke-2 aktivitas guru mencapai 65%, aktivitas anak mencapai 56,25%, kemampuan anak mencapai 72,75%, aktivitas guru mencapai 65%, kemampuan anak mencapai 70%. Nilai rata-rata pada siklus I aktivitas guru mencapai 59,11%, aktivitas anak mencapai 59,16%, kemampuan anak mencapai 51,33 Karena hasil observasi pada siklus I belum mencapai 71% selaras dengan teori Mills, maka dilanjutkan pada siklus II.

Siklus II

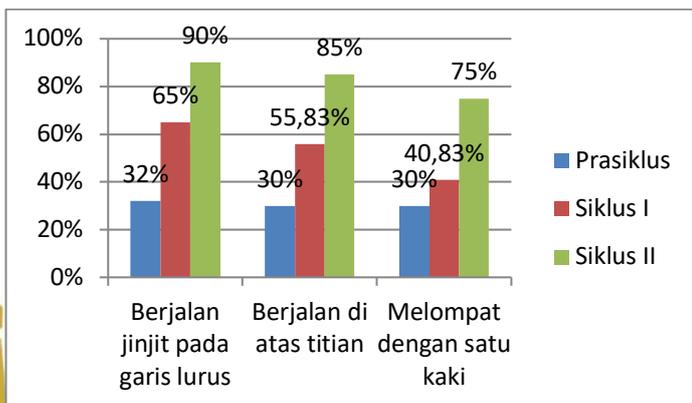
Siklus II dilaksanakan pada hari Senin, Selasa dan Rabu tanggal 24, 25, 26 Februari 2025 di PPT Cahaya Mentari Kelurahan Sawahan Surabaya. Pertemuan dibutuhkan waktu 1 hari selama 30 menit, begitu juga pada pertemuan 2 dan 3. Setiap pertemuan fokus untuk mengamati 10 anak dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 3-4 tahun dengan permainan sirkuit, pada kegiatan fisik motorik pada pembelajaran. Tujuan pelaksanaan siklus II adalah untuk mendapatkan nilai yang lebih tinggi daripada pelaksanaan siklus I dalam upaya meningkatkan kemampuan anak menjaga

keseimbangan tubuh melalui permainan sirkuit dalam 3 pos seperti dalam indikator 1,2,3 yang telah dilaksanakan pada siklus I. Pada siklus II ini setiap pertemuan dilaksanakan permainan dalam 3 indikator sebagai permainan sirkuit. Dimulai dari berjalan jinjit pada garis lurus, berjalan di titian sambil merentangkan tangan, dan melompat dengan satu kaki di atas karpet *puzzle*. Pada tahap perencanaan guru atau peneliti membuat modul ajar, menyiapkan media permainan sirkuit pos 1 berupa garis lurus dari isolasi berwarna hitam yang dipasang diatas lantai, di pos 2 menyiapkan media papan titian yang terbuat dari besi sepanjang kurang lebih 3 meter lebar papan sekitar 15 centi meter, pos 3 menyiapkan 4 kotak karpet *puzzle* berwarna ungu dan putih yang dipasang dilantai berselingan putih ungu putih ungu supaya anak-anak mampu menghitung sampai empat lompatan sesuai kotak karpet *puzzle*. Menyiapkan lembar aktivitas guru, lembar aktivitas anak, lembar observasi kemampuan anak.

Tabel 3 Hasil Observasi Siklus II

Keterangan	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Hasil Rata-rata
Aktivitas Guru	87%	95,75%	91,38 %
Aktivitas Anak	70%	92,5%	81,5 %
Kemampuan Anak	78,33%	88,33%	83,33 %

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II pertemuan ke-1 dan pertemuan ke-2 terhadap aktivitas guru, aktivitas anak dan kemampuan anak yang ditingkatkan terdapat peningkatan yang signifikan. Pada tabel diatas dapat dilihat hasil nilai rata-rata aktivitas guru sebesar 91,38 aktivitas anak sebesar 81,25%, kemampuan anak yang ditingkatkan sebesar 83,33. Nilai ini sesuai target yang diharapkan berdasarkan kriteria keberhasilan yang disampaikan oleh (Mills, 2006) yaitu keberhasilan tindakan dalam sebuah penelitian apabila rata-rata kelas mencapai 71%. Maka siklus II selesai pada pertemuan ke-2.



Grafik 4.4 Kemampuan anak berdasarkan indikator pada prasiklus, siklus I, siklus II

PEMBAHASAN

Sebelum dilaksanakan tindakan siklus I pada penelitian ini dilakukan observasi prasiklus dulu selama satu pertemuan untuk mengetahui kondisi awal anak dalam menjaga keseimbangan tubuh. Prasiklus dilaksanakan dengan menggunakan media bermain garis lantai, kursi kecil berjajar, dan kotak kotak lantai. Pada kegiatan prasiklus ini dapat diketahui anak-anak kurang fokus dalam melakukan permainan misalnya berjalan jinjit pada garis lurus kakinya dalam melangkah tidak lurus, dalam berjalan di atas kursi berjajar kurang berani melangkah, dan ketika melompat satu kaki lompatannya tidak seimbang. Kegiatan siklus I pertemuan ke-1 dilaksanakan dengan menggunakan media permainan sirkuit berupa garis lurus yang dibuat dari isolasi warna hitam, berjalan dengan papan titian, dan melompat di atas karpet *puzzle* berwarna maka anak-anak lebih bersemangat dalam melakukan permainan. Namun dari pertemuan ke-1 ada beberapa hal yang perlu diperbaiki yaitu media melompat karpet *puzzle* yang awalnya hanya satu warna ungu pada pertemuan ke-2 di berikan dua warna, yaitu warna ungu dan putih yang dipasang berselingan putih ungu putih ungu. Hal ini dilakukan untuk memberikan fokus pada anak pada saat melompat supaya bisa mencapai empat lompatan. Pertemuan ke-2 terlaksana dengan baik anak-anak sudah mampu bermain dengan tertib sampai selesai. Pertemuan ke-3 terlaksana dengan hasil yang meningkat namun belum mencapai target keberhasilan sehingga dilaksanakan Kegiatan siklus II selama dua kali pertemuan. Hasil observasi dari kegiatan siklus I dan siklus II dapat diketahui ada peningkatan yang cukup signifikan seperti terlihat di dalam table 2 dan 3, terdapat aktivitas guru, aktivitas anak dan kemampuan anak menjaga keseimbangan tubuh. Temuan ini didukung oleh Harsono dalam (Rohma, 2016) yang menyatakan permainan sirkuit merupakan sebuah latihan menyempurnakan kebugaran seluruh tubuh pada komponen power dan daya tahan tubuh, kecepatan dan fleksibilitas.

Sedangkan tantangan yang dihadapi pada waktu melaksanakan penelitian yaitu dalam menghadapi anak yang tiba-tiba mengalami emosi yang tidak stabil dan tidak mau melanjutkan permainan. Di sini peran bunda PPT

harus dikerahkan untuk merayu anak-anak supaya mau melanjutkan permainan. Guru merayu dengan cara memberi motivasi jika mau melakukan permainan sampai selesai akan diajak bermain ke taman dekat sekolah, dan memberi suatu mainan atau makanan kesukaan anak sampai anak mau dan mampu melanjutkan permainan sampai selesai. anak-anak sudah mulai terbiasa dengan permainan sirkuit yang sudah dikenalkan. Sehingga anak-anak sudah mampu melakukan permainan dengan baik dan tertib. Kendala kedua berupa anak yang belum mampu bersikap tertib dalam bermain pada awal pelaksanaan penelitian. Beberapa anak sibuk bermain sendiri, berbicara dengan temannya, dan tidak mau mengikuti permainan sirkuit. Langkah yang dilakukan guru dalam menghadapi anak-anak yaitu dengan mengajak bernyanyi naik kereta api sambil berpegangan pundak temannya supaya bisa berbaris rapi kemudian mengajak bermain tepuk diam dan tepuk fokus. Selanjutnya guru menyampaikan motivasi-motivasi ajakan menjadi anak hebat anak pintar harus tertib. Setelah anak bersikap tertib guru menyampaikan aturan permainan dan memberikan contoh bermain sirkuit.

SIMPULAN

Berdasarkan latar belakang dari sebuah permasalahan yang terjadi di PPT Cahaya Mentari setelah dilaksanakan kegiatan prasiklus terdapat beberapa anak yang belum mampu menjaga keseimbangan tubuh, maka ditemukan sebuah solusi untuk meningkatkan kemampuan anak menjaga keseimbangan tubuh yaitu melalui permainan sirkuit. Dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran maka dilakukan penelitian tindakan kelas dalam dua siklus di PPT Cahaya Mentari, Kecamatan Sawahan, Kota Surabaya. Setelah dilaksanakan penelitian tindakan kelas maka dapat disimpulkan sebagai berikut. Sebelum dilaksanakan kegiatan permainan sirkuit pada siklus I, dilaksanakan kegiatan pra siklus untuk mengetahui kemampuan anak dalam menjaga keseimbangan tubuh mencapai 30,60% setelah dilaksanakan kegiatan siklus I upaya peningkatan kemampuan anak menjaga keseimbangan tubuh meningkat menjadi 53,88% dan pada siklus II meningkat menjadi 83,33%. Pada siklus I aktivitas anak mencapai rata-rata 59,16%. Aktivitas guru rata-rata mencapai 59,11%. Pada siklus II aktivitas anak rata-rata mencapai 81,25% sedang aktivitas guru rata-rata mencapai 91,38%. Hasil observasi ini menunjukkan bahwa dengan kegiatan penelitian tindakan kelas ini mampu meningkatkan kualitas pembelajaran. melalui media permainan sirkuit dengan tiga pos sebagai indikator mampu menarik semangat anak-anak dalam melaksanakan pembelajaran dan mampu meningkatkan kemampuan anak menjaga keseimbangan tubuh mencapai 83,33%.

SARAN

Media pembelajaran yang menarik semangat belajar anak-anak, situasi kelas yang nyaman akan sangat membantu guru dalam menyampaikan materi pembelajaran dengan baik. Sebagai guru paud harus selalu mempunyai ide kreatif untuk mengajak anak-anak dalam melakukan pembelajaran di kelas, supaya anak-anak tidak mudah jenuh dan bosan dalam belajar. Media yang digunakan harus sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan supaya ada keterkaitan

antara permainan dan pelajaran yang disampaikan. Salah satu media atau alat bermain yang menarik adalah permainan sirkuit dengan pos-pos yang mampu meningkatkan keseimbangan tubuh anak, seperti yang sudah dijelaskan pada materi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashandi, Ayu Dhevira. Pramono. Astuti, Wuri, (2021). Analisis Kegiatan Stimulasi Keseimbangan Tubuh Anak Usia 3-4 tahun di Rw 2 Kelurahan Lesanpuro Malang.
- Arikunto, S. (2009). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- BPSKAPKKRT Republik Indonesia No. 32 Tahun 2024 tentang Capaian Pembelajaran Anak Usia Dini.
- EC Maulidiyah, Aini Nur Qoyimah, (2019) Penerapan Pembelajaran Fisik Motorik Kasar Kelompok A TK Bustanul Athfal VII Kebalandonon Babat Lamongan.
- Hasanah dkk, (2022). Pengembangan Permainan Engkle Kucing (Engci) Untuk Menstimulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun.
- Hidayati. M. (2013) Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak, *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Home, J. (1997). *Problem Solving: A Pragtical Guide*. New York Academic Press.
- KR Adhe, Adinda Putri Damayanti, (2022) Pengembangan Papan Lipat Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Lokomotor Anak TK A.
- Mills, G. E. (2006). *Action Research: A Guide for the Teacher Researcher (4th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Monicha, M. (2020). Pengaruh Kegiatan Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 12-20.
- Multahada A, Fatimah S, & Rizal M. (2022). Pengaruh Stimulasi Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini.
- Pratiwi, R. dalam Mayasari (2014). *Fisiologi dan Keseimbangan Tubuh dalam Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Pujiastutik, (2019). Pengaruh Permainan "Lola Kena" Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Bustanul Athfal 23 Wage Sidoarjo.
- Rifki, A. (2019). *Permainan Sirkuit untuk Meningkatkan Kebugaran Tubuh*. Bandung: Pustaka Ilmu.
- Rohma, A. (2016). *Pengaruh Permainan Sirkuit terhadap Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ruqqoyqh F.(2020). Permainan Karpet Engkle Aktivitas Motorik untuk Meningkatkan Keseimbangantubuh Anak Usia Dini.
- Sanjaya, W. (2015). *Penelitian Pendidikan: Jenis, Metode, dan Prosedur*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sistiarini, D.R., Pramono., & Tirtaningsih, M., T. (2021). Pengembangan Permainan Sirkuit Animate Untuk Menstimulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Awlady: Jurnal Pendidikan Anak*.
- Tangse, N. & Dimiyati, M. (2022). Pengembangan Gerakan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini.

The pediatric Division of Rhode Island Hospital, 2023, Fine and Gross Motor Skills Development, Hasbro Children Hospital.

Waskita, D.T. (2022). Kemampuan Motorik Kasar Melalui Teknik Permainan Lari Estafet Pada Anak Usia 3-4 Tahun. Jurnal Tahsinia.

Widayati, (2021). dalam Mayasari, (2023) Pengaruh Permainan Bakiak Terhadap Kemampuan Perkembangan Anak Usia 3-4 Tahun.

Widayati, dkk. (2021) Pengembangan Media Stekpan Untuk Kognitif Anak Usia 4-5 Tahun.

