

Peningkatan Kemampuan Fisik Motorik Kasar melalui Permainan Sirkuit Palola di Pos PAUD Terpadu Bintang Harapan

Alwiyah Maulidiyah

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : alwiyah.23360@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan sirkuit palola kelompok B di PPT Bintang Harapan secara akurat. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Sedangkan subjek penelitian ini adalah anak kelompok B di PPT Bintang Harapan yang berjumlah 15 anak. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bermain dengan menggunakan permainan sirkuit palola dapat meningkatkan kemampuan motorik pada kelompok B di PPT Bintang Harapan. Hal ini dapat dibuktikan dengan dengan hasil tindakan yang telah dilakukan. Peningkatan perkembangan motorik dengan menggunakan presentasi pada awal prasiklus dengan indikator berjalan diatas papan titian, meloncat, dan berlari adalah 40%, kemudian pada siklus I meningkat berkembang sesuai harapan sebesar 60%. Kemudian pada siklus II meningkat menjadi berkembang sangat besar 80%. Saran bagi guru dan peneliti untuk selanjutnya dalam pembelajaran menggunakan berkelompok, memberi arahan yang jelas, runtut dan memberi motivasi agar anak dapat meningkatkan kemampuan motorik anak.

Kata kunci: *Anak Usia Dini, Kemampuan motorik, Bermain sirkuit palola*

Abstrac

This research aims to improve children's gross motor skills through group B palola circuit games in PPT Bintang Harapan accurately. This type of research is classroom action research. Meanwhile, the subject of this study is group B children in PPT Bintang Harapan which totals 15 children. The data collection methods used are observation and documentation. The results of the study showed that playing using the palola circuit game could improve motor skills in group B in PPT Bintang Harapan. This can be proven by the results of the actions that have been taken. The increase in motor development using presentations at the beginning of the pre-cycle with indicators of walking on the board, jumping, and running was 40%, then in the first cycle it increased as expected by 60%. Then in the second cycle it increased to grow very large by 80%. Suggestions for teachers and researchers to further learn using groups, giving clear directions, concise and motivating so that children can improve children's motor skill

Keywords: *Early childhood, Motor Skill, Playing tha Palola Cirkuit*

1. PENDAHULUAN

Anak Usia Dini adalah anak yang berusia 0-6 tahun dan merupakan individu yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Perkembangan anak adalah suatu proses perubahan dimana anak belajar menguasai tingkat yang lebih tinggi dari aspek-aspek gerakan berpikir, perasaan dan interaksi. Baik dengan sesama maupun dengan benda-benda dalam lingkungan hidupnya. Anak usia dini berada dalam masa keemasan (*Golden Age*) disepanjang rentang usia perkembangan manusia, selama masa ini anak secara khusus mudah menerima stimulasi dari lingkungannya.

Hal itu dilakukan secara berulang ulang dengan melibatkan seluruh aspek perkembangan anak tak terkecuali aspek perkembangan fisik motorik kasar. Mengingat luasnya yang harus dioptimalkan, peneliti hanya meneliti motorik kasar (*gross motor*) yaitu aktifitas yang membutuhkan koordinasi sebagian besar tubuh anak Sujiono (2004). Menurut Cholik (2004) unsur-unsur keterampilan motorik meliputi

kekuatan, kecepatan, ketahanan, keseimbangan, fleksibilitas, ketepatan dan koordinasi.

Ada banyak hal yang menjadi masalah dalam perkembangan motorik seorang anak. Diantaranya seperti, Ketidak mampuan mengatur keseimbangan. Pengaturan keseimbangan tubuh ini diperlukan kegiatan yang lebih sulit dan lebih kompleks seperti melompat, berdiri diatas satu kaki atau berjalan dipapan titian. Terlihat *kardiovaskuler* (ketahanan), *power*, kecepatan, ketahanan, kelincuhan anak yang mengalami kesulitan dalam mengatur keseimbangan tubuhnya biasanya juga memiliki kesulitan dalam mengontrol gerakan anggota tubuh sehingga terkesan gerakannya ragu-ragu dan tampak canggung. Relaksi kurang cepat dan koordinasi kurang baik. Selanjutnya reaksi kurang cepat dan koordinasi kurang baik salah satu perkembangan motorik pada anak usia 3-4 tahun yang perlu diperhatikan adalah keterampilan bereaksi yang semakin cepat, koordinasi mata tangan semakin baik, dalam ketangkasan serta kesadaran tubuh secara keseluruhan.

Kesimpulannya bahwa perkembangan motorik kasar adalah kegiatan yang menggunakan otot besar dan kecil seperti kaki dan seluruh anggota tubuh. Selain itu, motorik juga mencakup beberapa kegiatan seperti berjalan, melompat, lari, dan berbagai kegiatan lainnya. Anak yang kurang mampu bergerak secara optimal akan sulit konsentrasi dan berdampak saat dewasa dan juga anak akan minder dengan teman sebayanya. Agar tidak terjadi yang tersebut anak butuh guru sebagai pengaruh, pembimbing, dan fasilitator yang baik untuk anak-anaknya.

Berdasarkan hasil observasi, peneliti berkesimpulan bahwa diperlukan media pembelajaran yang diharapkan akan mampu memberikan stimulus pada minat dan gerakan anak yang pada akhirnya dapat mendorong keberhasilan belajar anak. Mengingat pada anak usia dini berada pada masa operasional konkret, kehadiran media pembelajaran mutlak diperlukan agar anak dapat melakukan eksplorasi untuk merangkai pengetahuan

menjadi satu kesatuan yang utuh (Asmayati et al., 2022). Media pembelajaran adalah segala bentuk alat komunikasi yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi dari sumber ke anak-anak secara terencana sehingga tercipta lingkungan yang kondusif dimana penerimaannya dapat melakukan proses belajar secara efisien dan efektif..

METODE

Kemampuan motorik kasar menurut Sage (1997) bahwa motorik kasar adalah gerakan yang melibatkan seluruh anggota tubuh dan gerakan tungkai, seperti melompat, berenang, menembak. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Magill & Anderson (2014) menyatakan bahwa kemampuan motorik kasar adalah sebuah kemampuan motorik yang memerlukan penggunaan otot besar untuk mencapai sasaran kemampuan, seperti berjalan, melompat, melempar, melompat, dan lainn-lain.

Permainan sirkuit merupakan suatu kegiatan bermain yang memiliki sirkuit yakni memiliki beberapa pos. Setiap pos memiliki suatu kegiatan yang berbeda, oleh sebab itu dinamakan sirkuit sebab kekuatan tersebut memiliki pos (Susanti, 2012). Sedangkan pengertian Sirkuit sendiri yang di maksud penulis adalah sebuah permainan yang di desain sesuai kebutuhan pembelajaran yang di rancang seperti permainan petualangan hutan yang start permainan nya mulai dari pos pertama anak di ajak untuk menaiki papan titian dengan dua kaki kemudian anak berpindah pada pos kedua pada papan loncat dari matras yang di tempeli gambar jejak kaki dan anak harus melompat sesuai jarak yang ditentukan pada papan loncat tersebut lalu berlanjut pada pos ketiga kegiatan lari zig-zag dimana anak berlari melewati botol bekas yang diberi pewarna makanan serta diberi arah anak panah supaya anak dapat berlari zig-zag sesuai arahan sampai finish.

Dalam melakukan permainan sirkuit palola peneliti telah menyiapkan apa saja alat dan bahan yang akan di gunakan dalam melakukan penelitian. Adapun alat dan bahan yang digunakan sudah dipastikan aman digunakan Bersama anak-anak. Berikut adalah alat yang digunakan peneliti diantaranya:

- a. Papan titian
- b. Matras

- c. Kertas
- d. Gambar jejak kaki
- e. Gambar anak panah
- f. Botol bekas
- g. Pewarna makanan
- h. Air
- i. Gunting
- j. Double tape
- k. Spidol besar
- l. Karton

Dalam penelitian ini metode yang di gunakan adalah metode penelitian Tindakan kelas (PTK). Sebagaimana menurut MCTaggart dalam (Arikunto, 2015) Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu pendekatan dalam upaya meningkatkan mutu pada proses belajar-mengajar dengan melakukan perubahan menuju arah perbaikan pendekatan, metode dan strategi pembelajaran sehingga dapat memperbaiki proses dan hasil Pendidikan pembelajaran. Prosedur penelitan dilakukan sesuai dengan penelitian yang dikembangkan oleh Kemmis dan Mc Taggart maka prosedur penelitian ini dalam bentuk siklus, dalam perencanaan penelitian ini akan dilakukan dalam 2 siklus. Tahap- tahap tersebut adalah sebagai berikut perencanaan, pelaksanaan, dan pengamatan serta refleksi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif, digunakan untuk menghitung nilai atau skor yang dihasilkan dari data observasi.

Kriteria tingkat keberhasilan capaian perkembangan anak ada 4 tingkat perkembangan, dengan kriteria sebagai berikut:

Tabel 1.

Kriteria Keberhasilan Capaian Perkembangan Anak

No	Tingkat Keberhasilan	Kriteria
1.	76% - 100%	Mahir
2.	51% - 75%	Cakap
3.	26% - 50%	Layak
4.	0% - 25%	Belum Berkembang

Kategori hasil penilaian tersebut berasal dari kurikulum sekolah yang menentukan standart penilaian. Kriteria keberhasilan tindakan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan kolaborator yaitu sebesar 71% (dalam Mills,2000).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini diuraikan data dan analisis dari penelitian kemampuan fisik motorik kasar anak usia 3-4 tahun di PPT Bintang Harapan Kelurahan Kedung Cowek kecamatan Bulak yang dilakukan pada bulan Januari 2025. Subjek dari penelitian ini merupakan anak usia 3-4 tahun yang berada di PPT Bintang Harapan yang berjumlah 15

anak yang terdiri dari 6 anak laki-laki dan 9 anak Perempuan.

Dalam rangka memahami kemampuan motorik kasar anak, tahap awal penelitian ini diawali dengan melakukan observasi sebelum siklus dimulai. Pengamatan ini dilaksanakan untuk melihat dan mengukur kemampuan motorik anak. Pada kegiatan observasi ini diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang kondisi kemampuan motorik kasar anak sebelum diberikan intervensi yang kemudian akan digunakan sebagai landasan dalam mengembangkan metode pembelajaran yang lebih tepat. Rendahnya kemampuan anak dalam kemampuan fisik motorik kasar menunjukkan bahwa motorik kasar anak, khususnya dalam aspek keseimbangan, koordinasi tubuh dan kelincahan tubuh, masih perlu ditingkatkan. Berdasarkan temuan ini, peneliti merancang sebuah intervensi berupa permainan sirkuit palola yang bertujuan untuk melatih keseimbangan, kekuatan, serta kelincahan Gerak anak secara lebih menyenangkan dan menantang.

Adapun peneliti merancang terlebih dahulu kegiatan kegiatan bermain media permainan sirkuit palola di siklus I dengan cara menyusun langkah-langkah pembelajaran dengan menyiapkan modul ajar untuk digunakan sebagai acuan dalam melaksanakan tindakan siklus I. Modul ajar memuat skenario pembelajaran, alat peraga yang digunakan dan format observasi pembelajaran. Selanjutnya rancangan modul ajar siklus I di tindak lanjuti dengan pelaksanaan. Selama kegiatan belajar mengajar berlangsung peneliti adalah sebagai guru dan dibantu teman sejawat (sesama guru) bertindak sebagai pengamat yang akan mengamati langsung semua yang terjadi dalam kegiatan belajar mengajar dalam kelas, baik aktivitas guru dan aktivitas anak. Selama pelaksanaan peneliti mengambil data dan dilanjutkan dengan mengolah data menunjukkan penelitian harus dilanjutkan pada siklus II. Kemudian peneliti merancang tindakan pada siklus II berupa modul ajar, setelah itu peneliti melaksanakan siklus II. Hasil rekapitulasi aktivitas guru dan anak tercantum pada grafik dan tabel di bawah ini :

Tabel 2.

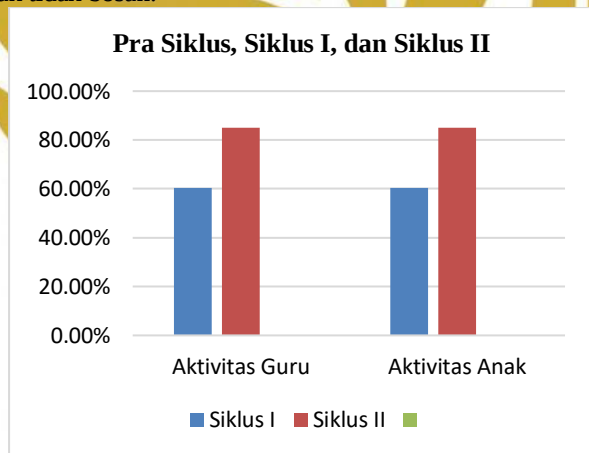
Rekapitulasi Hasil Penelitian Kemampuan Fisik Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun Pra Siklus, Siklus I, Siklus II

Indikator	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
Mampu Berjalan diatas Papan titian	25%	55,5%	75,7%

Mampu Meloncat dengan Jarak 10 cm	25%	60,6%	75,2%
Mampu berlari Zig-zag	25%	63,7%	75,8%

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa kemampuan fisik motorik kasar anak PPT Bintang Harapan Surabaya mengalami peningkatan dari prasiklus nilai presentasi rata-rata mencapai 25%, di siklus I nilai presentasi rata-rata mencapai 55,5%, di siklus II nilai presentasi rata-rata mencapai 75,7%. Begitu juga kemampuan anak meloncat dengan jarak 10 cm juga mengalami peningkatan dari pra siklus nilai presentase rata-rata mencapai 25%, di siklus I nilai presentase rata-rata mencapai 60,6%, lalu di siklus II meningkat dengan rata-rata 75,2%.

Permulaan anak usia 3-4 tahun di PPT Bintang Harapan Surabaya. . Hal ini di dukung dengan pendapat Sudjana dan Rivai (dalam Arsyad, 2014:24-25) yang mengemukakan bahwa manfaat media pengajaran dan proses belajar yaitu: pengajaran akan lebih menarik perhatian anak sehingga dapat meningkatkan dipahami oleh anak dan pembelajaran lebih bervariasi, sehingga anak tidak bosan.



Gambar 1 : Grafik Persentase Rekapitulasi Kemampuan Fisik Motorik Kasar Anak Prasiklus, Siklus I, Siklus II.

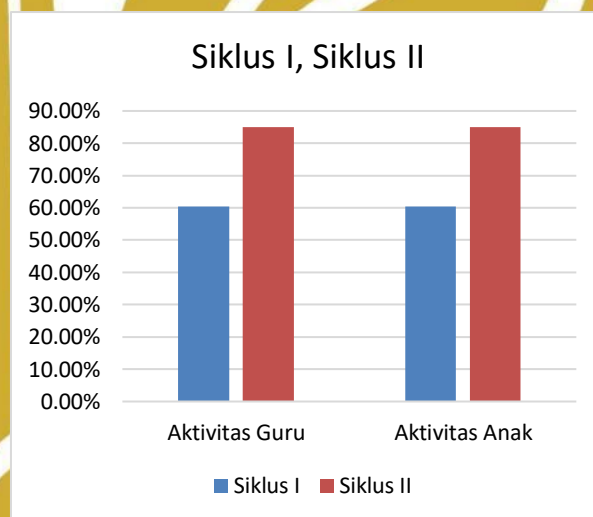
Pada grafik ini dikemukakan pembahasan mengenai hasil observasi peningkatan membaca permulaan anak pada saat kondidi prasiklus, peneliti melihat bahwa masih banyak anak yang belum bisa membaca permulaan dengan baik dan lancar, Bedasarkan kondisi awal pra siklus tersebut banyak anak menunjukkan kategori masih rendah dengan kriteria penilaian belum berkembang, setelah melaksanakan siklus I peningkatan membaca permulaan

mengalami peningkatan dari belum berkembang menjadi layak namun persentase tersebut belum mencapai standart, seningga peneliti melanjutkan tinda siklus II, dari hasil siklus II peneliti memperoleh hasil yang sangat memuaskan dimana kemampuan membaca permulaan anak mengalami oeningkatan menjadi cakap dan mahir, sehingga persentase dalam siklus II sudah memenuhi standart keberhasilan yaitu lebih dari 71%

Tabel 3.
Rekapitulasi Aktivitas Guru dan Aktivitas Anak Siklus I dan siklus II

No	Lembar Observasi	Sikkus I	Sikkus II
1	Aktivitas Guru	60,4%	85%
2	Aktivitas Anak	60,4%	85%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa aktivitas guru pada siklus I rata-rata persentase sebesar 60,4%, siklus II rata-rata persentase sebesar 85%, sedangkan aktivitas anak pada siklus I rata-rata persentase sebesar 60,4%, siklus II rata-rata persentase sebesar 85%. Sehingga aktivitas guru dan murid mengalami peningkatan yang signifikan.



Gambar 2
Rekapitulasi aktivitas guru dan anak

Pada grafik ini dikemukakan pembahasan mengenai hasil observasi aktivitas guru dan anak, dalam aktivitas guru dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru pada siklus I masih menunjukkan kategori rendah yaitu 60% karena masih di bawah 71% sehingga dilaksanakan siklus II, dalam siklus II hasil observasi guru dan anak mengalami peningkatan rata-rata persentase sebesar 85%, sehingga peneliti memperoleh hasil yang memiaskan karena di atas Tingkat keberhasilan yaitu 71%. Begitu juga untuk aktivitas anak siklus I mendapat rata-rata persentase 60% menunjukkan kategori rendah, sehingga peneliti melakukan siklus II, dalam siklus II aktivitas anak mengalami peningkatan sebesar 85% dan peneliti

memperoleh hasil yang memuaskan karena di atas Tingkat keberhasilan yaitu 71%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian melalui media permainan sirkuit palola mampu meningkatkan kemampuan fisik motorik kasar anak di PPT Bintang Harapan Surabaya, dengan uraian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian aktivitas guru menunjukkan bahwa pada penelitian siklus I memperoleh persentase 60,04% meningkat menjadi 85% pada siklus II, ini berarti ada peningkatan aktivitas dalam pembelajaran.
2. Hasil penelitian aktivitas anak yang diperoleh dalam pembelajaran menunjukkan peningkatan dari siklus I memperoleh persentase 60,4% meningkat menjadi 85% pada siklus II, ini berarti anak lebih fokus dan antusias dalam mengikuti kegiatan sampai akhir pembelajaran.
3. Hasil penelitian kemampuan fisik motorik kasar anak dengan indikator mampu berjalan diatas papan titian menunjukkan bahwa pada siklus I memperoleh persentase 55,5% meningkat menjadi 75,7% pada siklus II, sedangkan pada indikator mampu meloncat dengan jarak 10 cm menunjukkan bahwa siklus I memperoleh persentase 60,6% meningkat menjadi 75,2% yang berarti sudah ada peningkatan, sedangkan pada indikator mampu berlari zig-zag menunjukkan bahwa siklus I memperoleh persentase 63,7% meningkat menjadi 75,8% yang berarti sudah ada peningkatan.

Keberhasilan penelitian pada proses peningkatan fisik motorik kasar melalui permainan sirkuit palola dengan cara melakukan pendekatan terhadap anak, membimbing dan memberikan motivasi sangat menentukan keberhasilan yang dicapai anak dalam pembelajaran. Faktor yang mendukung keberhasilan dalam meningkatkan kemampuan fisik motorik kasar melalui permainan sirkuit palola sudah pernah melakukan dan adanya pengalaman yang dilakukan anak pada siklus I, sehingga pada siklus II pembelajaran berjalan dengan lancar. Rata-rata dari hasil kemampuan fisik motorik kasar anak dalam penelitian menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Dengan demikian kemampuan fisik motorik anak sudah berhasil sesuai harapan

DAFTAR PUSTAKA

- Aneka, A. (2023). Pengembangan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Menggunakan Media Permainan Edukatif TK Pertiwi Rajabasa Lama 1. Al Mumtaz: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Keagamaan, 2(2), 50– 65.
- Amriani, S., R. (2024). Penggunaan Media Game Edukasi “Let’s Move” Berbasis Aplikasi Wordwall untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. Early Childhood Education Journal, 1(2), 20-25.
- Arikunto, S, Suhardjono, & Supardi (2015). *PENELITIAN TINDAKAN KELAS* (Suryani, Ed; Revisi, Vol. 1). PT. BumiAksara.
- Asma, S., Pertiwi, TK., & Aceh, B. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini Dalam Berhitung Melalui Permainan Mencari Harta Karun di TK Pertiwi Kota Kota Banda Aceh. In *Jurnal Serambi PTK: Vol. VI (Issue 2)*
- Asmayati, N., Noor Haida, R., Yarliani, I., & Antasari Banjarmasin, U. (2022). *Penggunaan Media Papan Pola Dalam Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak Usia5-6Tahun*.2(1),49-70.<http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/muallim>
- Batson G, 2009. Update on proprioception Considerations for Dance Medicine And Science Vol. 13, No. 2
- Dewi, k. (2017) Pentingnya Media Pembelajaran untuk anak usia dini.
- Faruq M. 2009. Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui 10 Permainan dengan Cone. Jakarta: Grasindo
- Hanifah, N. 2014. Memahami Penelitian Tindakan Kelas, Teori dan aplikasinya (Julia, Ed), UPI Press
- Hurlock (1993) Pusat Jurnal UIN Ar-Raniry tugas-tugas perkembangan pada usia kanak-kanak. [https:// Jurnal. ar-raniry. ac .id/](https://Jurnal.ar-raniry.ac.id/)
- Magil and Anderson, 2014 . *Jurnal cikal cendekiaPG PAUD Universitas PGRI Yogyakarta Vol. 01 No 01, Juli 2020*
- Mulyani Y dan Gracia J, 2007. Mengembangkan Kemampuan Dasar Balita di rumah kemampuan Fisik, Seni, dan Manajemen Diri. Jakarta PT. Elex Media Komputerindo.
- Nisa, K., Alim, M. L., & Syahrial (2022). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 tahun melalui Media Permainan Ular TAngga Edukasi di Kelompok A. Jurnal Pendidikan Pendidikan Terintegrasi, 3(1), 25-38.
- Nisa, M. (2020). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar melalui Permainan Sirkuit. Jurnal Cikal

Cendekia PG Paud Universitas PGRI
Yogyakarta, 1(1), 23-32

Novitasari, R., Nasirun, M., & Delrefi, D. (2019).

Belajar Melalui Bermain untuk Pengembangan
Kreativitas dan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal
Pendidikan Universitas Garut*, 4(1), 6–12.

Risky Destria, Susun Nayati Nasution dan Romadona
Noverina (2019). Pengaruh permainan sirkuit
warna-warni terhadap kemampuan motorik kasar
anak kelompok B taman kanak-kanak PGRI 2
mesuji Makmur di ogan komering ilir Sumatra
Selatan. *Jurnal Pendidikan anak usia dini*.

Rudiyanto, Ahmad. 2016. Perkembangan Motorik
Kasar dan Halus Anak Usia Dini. Lampung :
Darussalam Press Lampung

Sujiono, Bambang. 2010. Metode Pengembangan
Fisik, Tangerang : Universitas Terbuka.

Tim penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008).
Kamus Besar Bahasa Indonesia, pusat Bahasa

Wasteott (2003) , Kumar (2014) , *Jurnal Golden Age*
Vol. 3 NO. 01 Juni 2019 , Hal 1-16 E-ISSN :
2549-7367. Pengembangan Model Pembelajaran
Berbasis Permainan Sirkuit untuk meningkatkan
motorik halus Anak usia 4-5 tahun.

Wilson R, Sapanuchtar (1993) Buku Mutu Pelayanan
kebidanan dan kebijakan Kesehatan , oleh Novita
Ika Wardani , dkk.



UNESA