



Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus pada Anak Usia Dini Melalui Makan Bergizi Gratis di TK Desa Nglambangan 01 Kabupaten Madiun

Suparti

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : 24010684295@mhs.unesa.ac.id

Muhammad Naufal Fairuzillah

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
muhammadfairuzillah@unesa.ac.id

Nurul Khotimah

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
nurulkhotimah@unesa.ac.id

Nurhenti Dorlina Simatupang

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
nurhentidorlina@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik halus anak kelompok B melalui kegiatan makan bergizi mandiri dengan pembiasaan makan sendiri dan menyiapkan bekal. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 13 anak. Data dikumpulkan melalui lembar observasi aktivitas guru, aktivitas anak, dan kemampuan motorik halus. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari siklus I ke siklus II pada aktivitas guru, aktivitas anak, serta kemampuan motorik halus. Anak menunjukkan perkembangan dalam mengontrol gerakan jari dan tangan, koordinasi mata dan tangan, serta kekuatan jari. Selain itu, sebagian besar anak telah mencapai kategori baik pada akhir penelitian. Dengan demikian, kegiatan makan bergizi mandiri efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik halus dan kemandirian anak.

Kata kunci: *Kemampuan motorik halus, kegiatan makan mandiri, anak usia dini*

Abstract

This study aimed to improve the fine motor skills of Group B kindergarten children through independent healthy eating activities, including self-feeding and preparing lunch boxes. The research employed Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles, consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The subjects were 13 children. Data were collected through observation sheets assessing teacher activities, children's activities, and fine motor skill development. The findings revealed significant improvements from Cycle I to Cycle II in teacher performance, children's participation, and fine motor skills. The children demonstrated better control of finger and hand movements, improved hand-eye coordination, and stronger finger control. Most children achieved the "good" category by the end of the study. Therefore, independent healthy eating activities were effective in enhancing children's fine motor skills and independence.

Keywords: *Fine motor skills, independent eating activities, early childhood education*

PENDAHULUAN

Perkembangan motorik halus merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan anak usia dini karena berperan dalam menunjang kesiapan belajar dan kemandirian anak. Kemampuan ini berkaitan dengan koordinasi otot-otot kecil, khususnya jari dan tangan, yang membutuhkan ketepatan, kontrol gerakan, serta koordinasi mata dan tangan. Keterampilan motorik halus yang berkembang dengan baik akan membantu anak dalam berbagai aktivitas, seperti menulis, menggambar, menggantung, serta melakukan kegiatan sehari-hari secara mandiri.

Namun, berdasarkan hasil pengamatan awal pada anak kelompok B, masih ditemukan beberapa anak yang mengalami kesulitan dalam mengontrol gerakan jari dan tangan, menggunakan alat makan dengan tepat, serta menunjukkan kekuatan genggaman yang belum optimal. Selain itu, sebagian anak masih bergantung pada bantuan guru saat kegiatan makan berlangsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa stimulasi yang diberikan sebelumnya belum sepenuhnya mampu mengembangkan kemampuan motorik halus secara maksimal.

Pembelajaran yang kontekstual dan berbasis pengalaman langsung dinilai lebih efektif dalam menstimulasi perkembangan anak usia dini. Salah satu kegiatan yang dekat dengan kehidupan anak adalah makan mandiri dan menyiapkan bekal. Aktivitas ini melibatkan gerakan membuka dan menutup wadah, memindahkan makanan menggunakan sendok, menata bekal secara rapi, serta membersihkan perlengkapan makan. Melalui kegiatan tersebut, anak tidak hanya melatih koordinasi dan kontrol gerakan tangan, tetapi juga membangun sikap mandiri dan tanggung jawab.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik halus anak kelompok B melalui kegiatan makan bergizi mandiri. Penelitian dilaksanakan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas dalam dua siklus, sehingga perbaikan pembelajaran dapat dilakukan secara bertahap dan sistematis. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik halus sekaligus kemandirian anak usia dini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik halus anak kelompok B melalui kegiatan makan bergizi mandiri. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan adanya perbaikan pembelajaran secara bertahap berdasarkan hasil evaluasi pada setiap siklus. Subjek penelitian adalah 13 anak kelompok B pada satu lembaga pendidikan anak usia dini. Objek penelitian difokuskan pada peningkatan kemampuan motorik halus anak yang meliputi aspek mengontrol gerakan jari dan tangan, koordinasi mata dengan tangan, serta kekuatan jari dan tangan. Selain itu, penelitian juga mengamati aktivitas guru dan aktivitas anak selama

proses pembelajaran sebagai bagian dari evaluasi tindakan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi menggunakan lembar pengamatan yang telah disusun sesuai dengan indikator penelitian. Observasi dilakukan pada setiap pertemuan untuk menilai aktivitas guru, aktivitas anak, serta perkembangan kemampuan motorik halus anak. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung rata-rata capaian setiap aspek dan membandingkannya antar siklus untuk melihat peningkatan yang terjadi. Indikator keberhasilan penelitian ditetapkan apabila minimal 75% anak mencapai kategori baik dalam kemampuan motorik halus dan terjadi peningkatan rata-rata kelas dari prasiklus ke siklus I hingga siklus II. Apabila indikator belum tercapai, maka dilakukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya. Dengan demikian, metode ini memungkinkan proses pembelajaran yang reflektif, sistematis, dan berorientasi pada peningkatan kualitas pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada aktivitas guru, aktivitas anak, dan kemampuan motorik halus anak setelah diterapkan kegiatan makan bergizi mandiri dalam dua siklus. Pada siklus I, aktivitas guru sudah terlaksana sesuai perencanaan, namun masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan, seperti konsistensi dalam memberikan penguatan positif dan mendorong kemandirian anak. Pada siklus II, aktivitas guru mengalami peningkatan yang signifikan sehingga pembelajaran berlangsung lebih terarah dan sistematis.

Aktivitas anak juga menunjukkan perkembangan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I, sebagian anak masih memerlukan bantuan dalam menggunakan alat makan, menata bekal, serta membersihkan perlengkapan makan. Pada siklus II, anak terlihat lebih siap mengikuti kegiatan, lebih terampil menggunakan alat makan, dan lebih mandiri dalam menyelesaikan tugas. Pembiasaan yang dilakukan secara berulang memberikan dampak terhadap peningkatan keterlibatan dan tanggung jawab anak.

Kemampuan motorik halus anak mengalami peningkatan pada seluruh aspek yang diamati, yaitu mengontrol gerakan jari dan tangan, koordinasi mata dengan tangan, serta kekuatan jari dan tangan. Pada siklus II, sebagian besar anak telah menunjukkan perkembangan yang lebih stabil dan terarah dalam melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan otot-otot kecil tangan. Indikator keberhasilan penelitian telah tercapai pada akhir siklus II.

Selain peningkatan pada masing-masing aspek, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perkembangan yang lebih merata pada seluruh anak. Anak yang pada tahap awal berada pada kategori rendah dalam kemampuan motorik halus menunjukkan kemajuan yang berarti setelah diberikan tindakan pada siklus II. Tidak

hanya anak yang sudah berkembang yang mengalami peningkatan, tetapi juga anak yang sebelumnya masih memerlukan banyak pendampingan mulai mampu melakukan kegiatan secara lebih mandiri dan terarah. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan yang diberikan tidak hanya meningkatkan rata-rata kelas, tetapi juga membantu mengurangi kesenjangan kemampuan antar anak dalam kelompok.

Tabel 1
Rekapitulasi Aktivitas Guru, Aktivitas Anak, dan Penilaian Kemampuan Motorik Halus Anak Siklus I dan Siklus II

Aspek yang Dinilai	Siklus I	Siklus II	Peningkatan
Aktivitas guru	63,7%	90%	26,3%
Aktivitas anak	51,8%	77,5%	25,7%
Kemampuan motorik halus anak	53,4%	79,8%	26,4%
Mengontrol gerakan jari dan tangan	59,5%	85,6%	26,1%
Koordinasi mata dengan tangan	61,5%	87,4%	25,9%
Kekuatan jari dan tangan	39,4%	66,3%	26,9%

Peningkatan aktivitas guru dari siklus I ke siklus II menunjukkan bahwa refleksi dan perbaikan tindakan memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Perencanaan yang lebih matang, instruksi yang lebih jelas, serta pendampingan yang konsisten memberikan pengaruh terhadap keterlibatan anak dalam kegiatan. Hal ini sejalan dengan prinsip Penelitian Tindakan Kelas yang menekankan perbaikan berkelanjutan melalui siklus reflektif.

Peningkatan aktivitas anak menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman langsung lebih efektif dibandingkan pendekatan yang bersifat pasif. Kegiatan makan mandiri dan menyiapkan bekal memberikan kesempatan kepada anak untuk berlatih secara nyata, sehingga keterampilan motorik berkembang melalui praktik langsung. Pembiasaan yang dilakukan secara konsisten membantu anak membangun kemandirian dan tanggung jawab.

Perkembangan kemampuan motorik halus anak pada siklus II menunjukkan bahwa aktivitas yang melibatkan koordinasi, kontrol, dan kekuatan otot kecil tangan mampu memberikan stimulasi yang optimal. Kegiatan membuka dan menutup wadah, memindahkan makanan, serta menggunakan alat makan secara mandiri melatih koordinasi mata dan tangan secara simultan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa pembelajaran kontekstual melalui aktivitas sehari-hari efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik halus anak usia dini secara menyeluruh.

Selain itu, peningkatan kemampuan motorik halus yang terjadi menunjukkan bahwa stimulasi yang

dilakukan secara konsisten dan terstruktur memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan anak. Pada usia dini, perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh kesempatan anak untuk melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan terarah dan berulang. Kegiatan makan bergizi mandiri memberikan pengalaman konkret yang melibatkan koordinasi visual dan gerakan tangan secara simultan, sehingga membantu memperkuat koneksi antara persepsi dan tindakan. Hal ini menjelaskan mengapa pada siklus II anak terlihat lebih terampil, lebih percaya diri, dan lebih stabil dalam melakukan setiap tahapan kegiatan.

Di sisi lain, keberhasilan tindakan juga tidak terlepas dari peran guru dalam menciptakan suasana belajar yang mendukung dan memberikan pendampingan yang proporsional. Guru tidak hanya berperan sebagai pemberi instruksi, tetapi juga sebagai fasilitator yang memberikan kesempatan kepada anak untuk mencoba secara mandiri sebelum diberikan bantuan. Pendekatan ini memungkinkan anak belajar dari pengalaman langsung dan mengembangkan kontrol diri. Dengan demikian, peningkatan yang terjadi bukan hanya pada aspek motorik halus, tetapi juga pada aspek kemandirian dan tanggung jawab, yang menjadi bagian penting dalam pendidikan anak usia dini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa kegiatan makan bergizi mandiri melalui pembiasaan makan sendiri dan menyiapkan bekal efektif dalam meningkatkan aktivitas guru, aktivitas anak, serta kemampuan motorik halus anak kelompok B. Peningkatan terlihat pada kemampuan anak dalam mengontrol gerakan jari dan tangan, meningkatkan koordinasi mata dan tangan, serta memperkuat genggaman. Selain itu, kegiatan ini juga mendukung terbentuknya sikap mandiri dan tanggung jawab anak dalam aktivitas sehari-hari. Dengan tercapainya indikator keberhasilan pada akhir siklus II, tindakan yang diterapkan terbukti mampu memperbaiki proses pembelajaran sekaligus meningkatkan hasil perkembangan anak secara optimal.

Berdasarkan temuan tersebut, guru disarankan untuk mengintegrasikan kegiatan berbasis pembiasaan dan pengalaman langsung dalam pembelajaran sehari-hari karena terbukti efektif dalam menstimulasi motorik halus dan kemandirian anak. Orang tua diharapkan dapat mendukung melalui pembiasaan makan mandiri di rumah agar stimulasi berlangsung secara konsisten. Lembaga pendidikan perlu menyediakan sarana yang memadai untuk mendukung kegiatan kontekstual yang melatih keterampilan hidup anak. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian serupa dengan variasi kegiatan atau pada aspek perkembangan lain guna memperluas kajian mengenai efektivitas pembelajaran berbasis pengalaman langsung pada anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

Aisy, N. (2020). Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini. *Childhood Education*.

- Amalia, V., & Nurfadilah, N. (2021). Pelaksanaan Program Pembiasaan Konsumsi Makanan Sehat Di Dandelion Daycare Plus Depok. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 3(1), 36. <https://doi.org/10.36722/jaudhi.v3i1.591>
- Fairuzillah, M. N., Maryam, N. H., & Khan, M. N. (2025). The Role of Parents in Self-Help Skills for Physical Motor Development of Children. *JP2KG AUD: Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini*, 06(1), 42–55. <https://doi.org/10.32649/ajas>
- Fauziyah, S. F., Sulistianah, S., & Soraya, R. (2024). Analisis Pengaruh Pembiasaan Pola Makan Anak Terhadap Perkembangan Belajar Anak Usia Dini Pada TK Islam An Najah Jatimulyo Lampung Selatan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 6(5), 1436–1442. <https://doi.org/10.38035/rj.v6i5.936>
- Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140–153. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i3.310>
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., & Masgumelar, N. K. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*. Insight Mediatama.
- Nababan, D., & Sipayung, C. A. (2023). Pemahaman Model Pembelajaran Kontekstual dalam Model Pembelajaran (CTL). *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 825–837.
- Purbani, D. A. (2025). Analisis Sarapan Pagi Anak untuk Stimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 3-4 Tahun di TK Karangturi. 4(1), 1–11.
- Rahayu, A., Rahma Putri, A., Purwanti, D., Dewi Septiani, E., Rifani, H., Nisa, K., Elisa Nanda Tarisma, P., Khoirunisa, U., & Asriyah Suparman, Y. (2023). Program pemberdayaan pembentukan karakter dan mengembangkan motorik anak usia dini. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 22–23.
- Rasid, J., Wondal, R., & Samad, R. (2020). Kajian Tentang Kegiatan Cooking Class Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 2(1), 82–91. <https://doi.org/10.33387/cp.v2i1.2041>
- Sa'adah, D. A., Hafni, N. D., Huda, M., & Anikmah. (2025). Pengaruh Program Makan Bergizi Gratis Terhadap Perkembangan Fisik Anak Usia Dini. *Jurnal Wasasan Ilmu Anak Usia Dini*, 1(1), 1–11.
- Talango, S. R. (2020). Konsep Perkembangan Anak Usia Dini. *Early Childhood Islamic Education Journal*, 1(1), 92–105.
- Umam, A. K. (2022). *Pengembangan Motorik Anak Usia Dini* (Y. A. Sari (ed.); Vol. 17). Idea Press Yogyakarta.
- Wantini, Siti Muntomimah, & Sarah Emmanuel Haryono. (2025). Penerapan Cooking Class Berbahan Dasar Tempe Untuk Meningkatkan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun Di Kb Agung Kencana Randuagung Singosari. *Al-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(3), 485–496. <https://doi.org/10.46773/alathfal.v6i3.2417>
- Woelandari, R., & Simatupang, N. D. (2014). Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus dengan Penggunaan Bahan Alam Penghasil Warna pada Anak Kelompok A di TK Dharma Wanita Kecamatan Sukomanunggal Surabaya. *PAUD Teratai*, 1–5.
- Wulandari, L. (2024). *Upaya Guru Paud Dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia Dini Di Kb Hamong Putra Desa Adi Jaya*. 35.