



## **MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 4-5 TAHUN MELALUI PERMAINAN SIRKUIT LOKOMOTOR DI TKQ AL-MU'MIN ANTAPANI BANDUNG**

**Tanti Tri Aristianti<sup>1</sup>, Esty Faatinisa<sup>2</sup>, Yulia Nur Annisa<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Bandung

\*Email : [tanti3aristianti@gmail.com](mailto:tanti3aristianti@gmail.com), [estyfaatinisa@umbandung.ac.id](mailto:estyfaatinisa@umbandung.ac.id),  
[yulianurannisa@umbandung.ac.id](mailto:yulianurannisa@umbandung.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This class action research aims to improve the gross motor skills of children aged 4-5 years through locomotor circuit games at TKQ Al-Mu'min Antapani Bandung. This study is a class-action study, the model used is the Kemmis and Taggart model, which consists of 2 cycles. The study subjects numbered 18 children consisting of 9 boys and 9 girls. Data collection uses observation techniques (checklist). Data analysis techniques use qualitative descriptive techniques. The increase in gross motor ability is said to be successful if the presentation of gross motor skills of children reaches 80% (criteria for being able to perform locomotor, non-locomotor, and manipulative movements). The results of this study prove that locomotor circuit games can improve the gross motor skills of children aged 4-5 years TKQ Al-Mu'min. This is evidenced by an increase in the gross motor skills of children, in cycle I for locomotor motion by 45%, non-locomotor motion by 39%, and manipulative motion by 45%. In cycle II it increases for locomotor motion by 83%, non-locomotor motion by 83%, and manipulative motion by 88%. Based on the results of the above analysis on cycle I and cycle II, the author can conclude that locomotor circuit games can improve gross motor skills of children aged 4-5 years at TKQ Al-Mu'min Antapani Bandung.*

**Keywords:** Gross Motor, Locomotor Circuit Game.

### **ABSTRAK**

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun melalui permainan sirkuit lokomotor di TKQ Al-Mu'min Antapani Kota Bandung. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, model yang digunakan adalah model Kemmis dan Taggart, yang terdiri dari 2 siklus. Subjek penelitian berjumlah 18 anak yang terdiri dari 9 anak laki-laki dan 9 anak perempuan. Pengumpulan data menggunakan tehnik observasi (checklist). Tehnik analisis data menggunakan tehnik deskriptif kualitatif. Peningkatan kemampuan motorik kasar dikatakan berhasil apabila presentasi kemampuan motorik kasar anak mencapai 80% (kriteria mampu melakukan gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulative). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa permainan sirkuit lokomotor dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TKQ Al-Mu'min. hal ini dibuktikan dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak, pada siklus I untuk gerak lokomotor sebesar 45%, gerak non-lokomotor 39%, dan gerak manipulatif 45%. Pada siklus II meningkat untuk gerak lokomotor sebesar 83%, gerak non-lokomotor 83%, dan gerak manipulatif 88%. Berdasarkan hasil analisis di atas pada siklus I dan siklus II maka dapat penulis simpulkan bahwa permainan sirkuit lokomotor dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TKQ Al-Mu'min Antapani Bandung.

**Kata kunci :** Motorik Kasar, Permainan Sirkuit Locomotor.

## PENDAHULUAN

Anak-anak pada usia dini sangat energik dan tidak mengenal diam, mereka selalu ingin bergerak, lari-lari, loncat-loncat, naik dan sebagainya. Pada usia dini keadaan fisik maupun segala kemampuan anak sedang berkembang cepat. Dalam buku Anak Prasekolah tertulis masa lima tahun pertama adalah masa pesatnya perkembangan motorik anak. Perkembangan motorik erat kaitanya dengan perkembangan pusat motorik dan otak. Keterampilan motorik berkembang sejalan dengan kematangan syaraf dan otot.

Perkembangan motorik adalah proses seorang anak belajar untuk terampil menggerakkan anggota tubuh. Untuk itu, anak belajar dari guru tentang beberapa pola gerakan yang dapat melatih ketangkasan, kecepatan, kekuatan, kelenturan serta ketepatan koordinasi tangan dan mata. Mengembangkan kemampuan motorik sangat diperlukan anak agar mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Pengembangan motorik yang optimal merupakan salah satu fungsi utama pendidikan jasmani pada anak usia dini.

Salah satu aspek yang harus dikembangkan setiap hari oleh para pendidik anak usia dini adalah pengembangan fisik-motorik, baik motorik halus maupun motorik kasar. Pengembangan fisik-motorik di PAUD dapat dilakukan melalui berbagai model. Salah satu model yang dapat dilakukan adalah melalui permainan kreatif. Melalui permainan kreatif, anak berkesempatan untuk memperkaya gerakan-gerkannya. Berbagai gerakan dengan sensori motor, tangan, kaki, kepala atau bagian tubuhnya yang lain melibatkan baik otot besar maupun otot kecil sehingga memungkinkan anak untuk secara penuh mengembangkan kemampuan fisik-motoriknya.

Pengembangan model pembelajaran berbasis permainan sirkuit lokomotor adalah salah satu permainan kreatif yang akan kami gunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik anak usia dini di lembaga TKQ AL-MU'MIN. Dengan adanya permainan sirkuit lokomotor ini akan mengetahui kemampuan gerakan melompat dengan menggunakan satu kaki atau dua kaki pada anak, dan anak-anak akan menikmati permainan tersebut dan tanpa terasa pada akhir permainan akan menguasai keterampilan tertentu. Selain itu, pembelajaran menjadi menyenangkan dan anak-anak akan lebih bersemangat serta bersungguh-sungguh melakukan kegiatannya. Karena permainan sirkuit lokomotor ini sesuai dengan prinsip pembelajaran yaitu bermain sambil belajar dan belajar sambil bermain.

## LANDASAN TEORI

Motorik yang asal katanya dari Bahasa Inggris, yaitu *motor ability* yang artinya kemampuan gerak. *Motor* adalah aktivitas yang sangat penting untuk manusia, karena dengan melakukan gerakan manusia bisa mencapai atau mewujudkan harapan yang diinginkannya. Motorik yang juga merupakan suatu terjemahan dari kata *motor* yang berarti awal terjadinya suatu gerakan yang dilakukan. Motorik atau juga dikenal dengan gerak menurut Gallahue dalam buku Anton Komaini adalah koordinasi antara organ-organ pada tubuh melalui rangsangan yang diterima oleh saraf yang dikirim ke otak dan otak memerintahkan pada otot untuk bergerak.

Menurut Bambang Sujiono perkembangan motorik anak terbagi dua bagian, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah kemampuan gerakan yang melibatkan aktivitas otot tangan, kaki dan seluruh anggota tubuh anak. Contohnya melompat, memanjat, berlari, berjalan, melompat dengan satu kaki dan sebagainya.

Bambang Sujiono menyatakan bahwa secara umum kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun adalah sebagai berikut : **Berlari**, untuk anak usia 4 tahun kemampuan berlari meningkat. Anak dapat berlari dengan gerakan dan arah yang lebih teratur. Kemampuan mengendalikan diri ketika berlari meningkat. Anak dapat mengontrol gerakan dalam berlari, ketika *start*, berbalik arah, belok dan berhenti. Sedangkan untuk anak usia 5 tahun kemampuan berlari dan kontrol gerakan anak hampir menyerupai orang dewasa. Anak dapat menggabungkan gerakan berlari dengan gerakan lain; **Melompat**, untuk anak usia 4 tahun kemampuan melompat meningkat dalam jarak lebih jauh dan lebih tinggi. Anak dapat melompat dari ketinggian kurang dari 60 - 70 cm dengan kedua kaki mendarat secara bersamaan. Anak dapat melompat sejauh kurang lebih 25cm. Anak dapat melompat 4 - 5 kali dengan satu kaki. Sedangkan untuk anak usia 5 tahun gerakan melompat yang dilakukan dapat digabungkan dengan gerakan lain, misalnya berlari lalu melompat sejauh kurang lebih 60 - 75 cm.

Pendidikan anak usia dini pada proses perkembangan sensorimotorik haruslah mendapat perhatian pendidik dengan benar. Salah satu faktor keberhasilan pendidikan anak usia dini, yaitu melibatkan pendidikan jasmani atau aktivitas gerak dasar sebagai pembentuk dan penyelaras pertumbuhan otot, tulang, dan sistem syaraf anak. Pendidik yang menangani masalah ini harus mengetahui sistem kerja motorik anak saat bergerak, berjalan, berlari, mengangkat atau melompat. Guru Pendidikan anak usia dini mempunyai peran yang penting dalam mengembangkan kemampuan fisik motorik anak didik di lembaganya yaitu salah satunya dengan bermain. Melalui permainan pengembangan fisik motorik dan sensitivitas anak dapat dikembangkan.

Bermain bagi anak-anak mempunyai arti yang sangat penting karena melalui bermain anak dapat menyalurkan segala keinginan, kepuasan, kreativitas dan imajinasinya. Melalui bermain anak dapat melakukan kegiatan-kegiatan fisik, belajar bergaul dengan teman sebaya, membina sikap hidup positif, mengembangkan peran sesuai jenis kelamin, menambah pembendaharaan kata dan menyalurkan perasaan tertekan.

Permainan sirkuit lokomotor sebagai upaya melatih keterampilan gerakan memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat lain. Permainan ini dapat diikuti oleh semua anak usia 4 – 5 tahun. Permainan sirkuit lokomotor mempunyai karakteristik yang sama seperti permainan sirkuit lainnya, yaitu permainan yang terdiri dari pos-pos pada setiap kegiatannya. Permainan yang dilakukan di setiap posnya adalah permainan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Namun tidak dapat dipungkir bahwa kemampuan yang lain juga akan ikut berperan, karena setiap aspek perkembangan saling keterkaitan satu sama lainnya.

Jenis permainan sirkuit lokomotor yang akan diberikan kepada siswa-siswa di TKQ Al-Mu'min ini adalah sebagai berikut : ***Jumping*** adalah permainan melompat dengan media karpet lompatan yang bergambar telapak kaki anak yang berjumlah delapan buah. Cara bermainnya anak melompat sesuai dengan arah gambar telapak kaki pada karpet lompatan; ***Walk by pattern*** adalah permainan jalan zigzag dengan media papan titian yang telah di pola zigzag. Cara bermainnya siswa berjalan dengan mengikuti pola zigzag, pandangan lurus kedepan, dan tangan direntangkan kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh agar tidak terjatuh dari papan titian; ***Hulahup hurdles*** adalah permainan rintangan hulahup dengan media tiga buah hulahup. Cara bermainnya siswa melewati tiga hulahup dengan jarak satu meter antara hulahup satu menuju hulahup kedua, dan siswa melewatinya dengan merangkak; ***Move the ball*** adalah permainan memindahkan bola dengan media bola warna warni dan keranjang yang terdiri dari tiga warna. Cara bermainnya siswa memindahkan semua bola yang ada dalam keranjang dengan berlari, kemudian bola dilempar ke keranjang sesuai warna bola yang diambilnya.; dan ***Jump Frog*** dengan media karpet ***Jump Frog*** cara bermainnya siswa melompat menyerupai kodok dengan mengikuti pola pada karpet ***Jump Frog***.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas dengan model Kemmis dan Mc.Taggart. Model yang dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Taggart tampak masih begitu dekat dengan model Lewin, yaitu meliputi : 1) perencanaan, 2) tindakan, 3) observasi, 4) refleksi. Namun setelah suatu siklus selesai dilaksanakan, khususnya sesudah refleksi kemudian diikuti dengan adanya perencanaan ulang atau revisi terhadap implementasi siklus sebelumnya. Berdasarkan perencanaan ulang tersebut dilaksanakan dalam bentuk siklus tersendiri, demikian seterusnya sehingga PTK bisa dilakukan dengan beberapa kali siklus. Penelitian dilakukan dua siklus, untuk siklus I dilakukan sebanyak 3 kali tindakan dan untuk siklus II dilakukan sebanyak 3 kali tindakan. Pada setiap satu siklus terdapat 4 tahapan, yaitu: 1) Perencanaan; 2) Pelaksanaan; 3) Pengamatan; 4) Refleksi.

Subjek dalam penelitian ini adalah anak TKQ Al-Mu'min kelompok A dengan usia 4 – 5 tahun sebanyak 18 anak yang terdiri dari 9 anak perempuan dan 9 anak laki-laki. Definisi operasional penelitian, Motorik kasar adalah kemampuan gerakan yang melibatkan aktivitas otot tangan, kaki dan seluruh anggota tubuh anak. Permainan sirkuit lokomotor adalah permainan yang terdiri dari beberapa pos yang berguna meningkatkan kemampuan aktivitas fisik anak. Permainan sirkuit lokomotor dalam penelitian ini adalah gerakan motorik kasar yang terdiri dari gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif. Jenis permainan sirkuit lokomotor ini terdiri dari melompat, berjalan, merangkak, melempar bola, menjaga keseimbangan tubuh dan koordinasi gerakan.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Lembar observasi merupakan catatan tentang perkembangan yang dilakukan dalam proses pembelajaran. Lembar observasi digunakan peneliti untuk mencatat hasil pengamatan atau observasi yang dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan memberi tanda check list (√) apabila yang diamati muncul atau sesuai dengan instrument dan dengan deskripsi keterampilan yang diharapkan dicapai anak. Analisis data yang dipakai adalah tehnik analisis data deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Deskriptif kualitatif merupakan analisis data dengan cara menjelaskan dan menggambarkan hasil penelitian dengan kata-kata atau kalimat, sementara deskriptif kuantitatif merupakan analisis data yang diperoleh berupa angka-angka untuk mengetahui presentasi kemampuan motorik kasar anak pada gerakan dasar lokomotor.

Data yang berhasil dikumpulkan oleh peneliti, dikumpulkan dianalisis untuk mengetahui target pencapaian pembelajaran, dengan rumus yang digunakan untuk mencari presentasi dalam penelitian ini adalah

$$P = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal idela}} \times 100\%$$

Keberhasilan penelitian tindakan kelas ditandai dengan adanya perubahan menuju arah perbaikan. Indikator keberhasilan dapat dikatakan berhasil apabila terjadi peningkatan presentase perkembangan kemampuan motorik kasar pada gerakan dasar lokomotor melalui permainan sirkuit lokomotor pada anak usia 4-5 tahun di TKQ Al-Mu'min Kota Bandung.

Presentasi pencapaian keberhasilan yang diharapkan sebanyak 80% dari 18 siswa memiliki kemampuan motorik kasar Berkembang Sangat Baik (BSB). Dari hasil tersebut dapat mengambil kesimpulan bahwa melalui permainan sirkuit lokomotor dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada gerakan dasar lokomotor anak.

## HASIL DAN PEMBAHASA

Hasil observasi diawal, dapat diketahui bahwa kemampuan motorik kasar anak kelompok A TKQ Al-Mu'min masih dinilai rendah. Data tersebut menyajikan hasil observasi kondisi awal kemampuan motorik kasar anak kelompok A TKQ Al-Mu'min pada indikator gerak lokomotor dengan sub indikator melompat dengan dua kaki dan melompat dengan satu kaki hanya 2 anak dari 18 anak yang mampu melakukan dengan baik dan benar gerakan tersebut. Selebihnya anak-anak belum benar dalam melakukan gerakan melompat dengan dua kaki atau satu kaki. Masih banyak anak yang gerakan melompatnya seperti melangkah. Anak-anak cenderung malas-malasan, tidak bersemangat bahkan tidak tertarik dengan kegiatan motorik yang disajikan guru di lembaga.

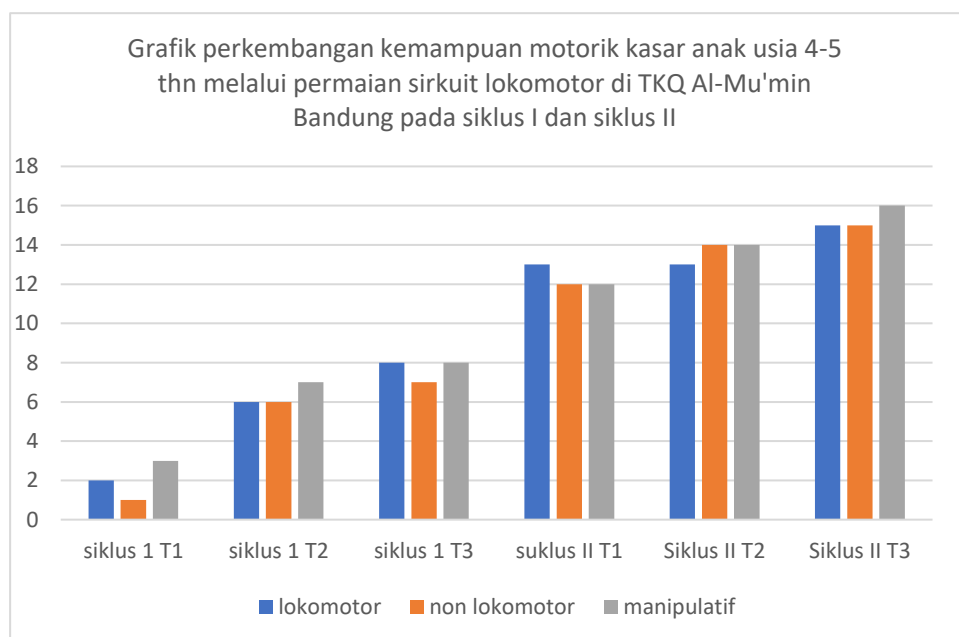
Peneliti bersama guru menemukan permasalahan yang dijadikan sebagai bahan untuk menentukan perencanaan dalam kegiatan pembelajaran berikutnya, adapun masalah yang peneliti temukan sebagai berikut : (1) Sebagian besar anak tingkat ketepatan dalam gerakan melompat tidak benar, (2) anak kurang motivasi baik secara *internal* dan *eksternal*, (3) anak kurang percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu di lakukan tindakan nyata untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak agar kemampuan anak dapat tercapai. Usaha yang dilakukan peneliti untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar adalah dengan melakukan kegiatan permainan sirkuit lokomotor pada kelompok A TKQ Al-Mu'min.

Berikut peneliti sajikan data untuk menunjukkan hasil penelitian tindakan kelas dari siklus I sampai dengan siklus II.

Tabel 4.10  
Rekapitulasi Presentasi Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Sirkuit  
Locomotor Anak Usia  
4-5 Tahun Di Tkq Al-Mu'min Pada Siklus I Dan Siklus II

No	Indikator Pencapaian	Siklus I			Siklus II		
		Tindakan I	Tindakan II	Tindakan III	Tindakan I	Tindakan II	Tindakan III
1	lokomotor	2 (11%)	6 (33%)	8 (45%)	13 (72%)	13 (72%)	15 (83%)
2	Non-lokomotor	1 (5,5%)	6 (33%)	7 (39%)	12 (67%)	14 (78%)	15 (83%)
3	manipulative	3 ((17%)	7 (39%)	8 (45%)	12 (67%)	14 (78%)	16 (88%)



#### Gambar 4.10. Grafik perkembangan kemampuan motorik kasar siklus I dan siklus II

Berdasarkan data tabel dan grafik di atas, terlihat peningkatan pada setiap tindakannya. Setelah diterapkan permainan sirkuit lokomotor, terjadi peningkatan yang sangat baik, pada siklus II di tindakan ke-3 anak yang memperoleh kriteria berkembang sangat baik (BSB) anak mampu melakukan kegiatan secara konsisten pada indikator gerak lokomotor sebanyak 15 anak (83%), pada indikator gerak non-lokomotor sebanyak 15 anak (83%), dan pada indikator gerak manipulatif sebanyak 16 anak (88%).

Sebagian besar anak telah berkembang dengan baik dalam kemampuan gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif. Hal ini dapat dilihat dengan pencapaian nilai 83%, sudah sesuai dengan target pencapaian yang disusun peneliti sebelumnya. Perkembangan motorik kasar dikatakan berhasil jika pencapaian nilai perkembangan motorik kasar mencapai 80%. Berdasarkan hasil yang diperoleh tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun, yang dilaksanakan di TKQ AL-Mu;min telah berhasil.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian akhir pada pelaksanaan siklus II diketahui bahwa kemampuan gerak motorik kasar dengan indikator gerak lokomotor pada anak dapat ditingkatkan melalui permainan sirkuit lokomotor. Hasil belajar siswa mengalami peningkatan pada setiap siklus pembelajaran mulai dari data awal, data siklus I dan data siklus II. Kemampuan motorik kasar anak meningkat dengan baik. Anak mulai memahami keterampilan pada setiap gerakan motorik kasar yang dilakukannya, anak juga sudah bisa memperbaiki setiap gerakannya dan gerakan yang ditampilkan berupa respon yang otomatis.

Hal ini dapat terlihat dalam proses pembelajaran anak pada kegiatan permainan sirkuit lokomotor sudah sesuai dengan tahap perkembangan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Keberhasilan penelitian juga dapat terlihat ketika permainan sirkuit, semua anak sangat senang, bersemangat, bahkan anak terlihat antusias dan tertarik terhadap permainan sirkuit ini. Selain itu juga anak semakin percaya diri dalam mengikuti permainan sirkuit lokomotor, ini terlihat anak-anak sudah tidak ada lagi yang dibantu guru dalam menyelesaikan permainannya.



## SARAN

Guru diharapkan dapat lebih mengkombinasikan berbagai kegiatan pembelajaran lewat permainan dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak pada gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif. Menjadi guru yang kreatif dan inovatif, guru tidak harus perlu mengeluarkan banyak biaya dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak karena guru dapat menggunakan sarana dan prasarana yang sudah ada di lembaga, dengan catatan pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan motorik pada anak harus terus menerus dilakukan dan dilatih, agar otot-otot besar anak terstimulasi dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acep Yoni, Menyusun Penelitian Tindakan Kelas. (Familia, Yogyakarta:2010)
- Al-Qur'an, 8:28: Al-Kahfi
- Anton Komaini, Kemampuan Motorik Anak Usia Dini (Depok: PT.RajaGrafindo Persada, 2019)
- Anton Komaini, Kemampuan motorik anak usia dini, (Depok:PT.RajaGrafindo Pesada, 2019)
- Arini,"Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Outbound Usia 4-5 Tahun Di Taman Kanak-Kanak Pembina Kota AgungTanggumus".(Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2018).
- Bambang Sujiono, Metode Pengembangan Fisik (Jakarta: Universitas Terbuka,2009)
- Desmita, Psikologi Perkembangan ( Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017)
- Heris Hendriana dan M.Afrilianto, Langkah Praktis Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru. (PT.Refika Aditama, Cimahi : 2017)
- Khadijah dan Nurul Amelia, Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini, (Jakarta:Prenadamedia, 2020)
- Khadijah dan Nurul Amelia, Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini, (Jakarta:Prenadamedia, 2020)
- Mohammad Fauziddin, Pembelajaran PAUD, (Bandung:PT. Remaja Rosdakarya, 2014)
- Montolalu, Bermain dan Permainan Anak, (Jakarta, Universitas Terbuka, 2005)
- Mulyasa, Manajemen PAUD (Bandung: PT.Remaja Rosda Kaya,2016)
- Nisa Monicha,"peningkatan kemampuan motoric kasar melalui permainan sirkuit", (Jurnal Cikal Cendikia,No 01, Vol.1, Thn. 2020)

Permendikbud, No.137 Tahun 2014. Standar Pendidikan Anak Usia Dini.

Richard Decaprio, Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah (Jogjakarta: Diva Press, 2013)

Rike Sulistiawati, "Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Gerakan Lokomotor Di Taman Kanak-kanak Widya Bhakti Tanjung Senang Bandar Lampung".(Skripsi Fakultas Tarbiah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Lampung, Bandar Lampung, April 2017).

Samsudin, Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak, (Jakarta:PrenadaMedia, 2008)

Zaini, Arti Anak Bagi Seorang Muslim dalam Syafaruddin, Pendidikan Prasekolah Presfektif Pendidikan Islam dan Umum (Medan: Perdana Publishing, 2016)