

Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Permainan Halang Rintang pada Siswa SD Labschool FIP UMJ

Muhammad Salman Al Farid¹, Fitria Rosmi²

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kota Tangerang Selatan

fitria.rosmi@umj.ac.id

Abstrak. Kemampuan motorik kasar merupakan salah kemampuan yang dikembangkan pada pendidikan anak usia dini. Perkembangan motorik kasar memiliki tingkat penting yang setara dengan perkembangan aspek lainnya, oleh karena itu, pendidik perlu memiliki kemampuan untuk membantu mengembangkan dan melatih keterampilan motorik anak di lembaga pendidikan anak usia dini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui penggunaan permainan halang rintang. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (Class action research) yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi yang dilaksanakan pada semester genap bulan januari tahun ajaran 2023/2024. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas 1 sebanyak 22 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk Test (evaluasi) dan angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan halang rintang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik Di SD Lab School FIP UMJ

Kata kunci: permainan halang rintang; motorik kasar; anak usia dini

1. Pendahuluan

Motorik kasar adalah berbagai keterampilan yang meliputi aktivitas otot yang besar seperti gerakan lengan dan berjalan (Lutan dalam Asrori, 2020, hlm. 40). Disebut sebagai kasar karena otot yang dilibatkan ukurannya relatif besar seperti pada otot paha dan otot betis. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, dan loncat. Motorik kasar memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif (Lutan dalam Asrori, 2020, hlm. 41).

Menurut Fikriyati(2013) kemampuan motorik sangat erat kaitannya dengan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan spinal cord. Motorik kasar didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang menggunakanotot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Hal serupa juga dikemukakan oleh Gallahue (1989) bahwa kemampuan motorik kasar sangat berhubungan dengan kerja otot-otot besar pada tubuh manusia. Kemampuan ini digunakan oleh anak untuk melakukan aktivitas olahraga. Kemampuan ini berhubungan dengan kecakapan anak dalam melakukan berbagai gerakan. Gallahue membagi kemampuan motorik dalam tiga kategori, yaitu :

- 1) Kemampuan lokomotor adalah kemampuan yang digunakan untuk memerintahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meluncur.
- 2) Kemampuan non-lokomotor adalah kemampuan yang digunakan tanpa memindahkan tubuh atau gerak ditempat. Contoh gerakan kemampuan non-lokomotor adalah menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, jalan di tempat, loncat ditempat, berdiri dengan satu kaki, dan mengayuhkan kaki secara bergantian.
- 3) Kemampuan manipulatif adalah kemampuan yang dikembangkan saat anak sedang menguasai berbagai macam objek dan kemampuan ini lebih banyak melibatkan tangan dan kaki. Contoh kemampuan manipulatif adalah gerakan melempar, memukul, menendang, menangkap obyek, memutar tali, dan memantulkan, atau menggiring bola.

Hurlock (1998) menjelaskan kemampuan motorik kasar sebagaipengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan spinal cord, yaitu kemampuan yang diperlukan sejak usia balita sebagai bagian dari pertumbuhan dan perkembangan anak. Hampir semua anak pada usia 2 tahun dapat berdiri, berjalan, duduk, menendang, naik turun tangga berlari dan melompat. Keterampilan motorik kasar dibangun dari semua usia balita dan akan semakin baik dengan bertambahnya usia sampai dewasa.

Pendidikan Jasmani memiliki peran yang penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, Kesehatan fisik, dan mental, serta nilai – nilai sosial dan etika (Malik & Rubiana, 2019). Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan Kesehatan dan kualitas hidup, serta mengembangkan keterampilan dan nilai – nilai sosial bagi siswa dan masyarakat. Pendidikan jasmani memegang peran yang sangat penting dalam mengoptimalkan perkembangan anak, terutama dalam mengembangkan motorik kasar (Ulfah et al., 2021). Dalam tahap perkembangan anak, kegiatan fisik dan olahraga sangat penntig untuk membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar, seperti melompat, berlari, mengayuh, dan melempar. Melalui penddidikan jasmani, anak – anak dapat belajar Teknik olahraga yang baik dan benar, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan Kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kepercayaan diri dan interaksi sosial dengan teman sebayanya (Rizki & Aguss, 2020).

2. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu pendekatan ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan berbagai informasi dengan tujuan dan fungsi yang telah ditentukan sebelumnya (Akhiyati, 2020). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah pada kelompok B1 TKN Pembina 1 Gedeg, di mana kemampuan motorik kasar anak belum berkembang dengan baik atau optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia dini melalui penggunaan permainan halang rintang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian model Kemmis dan Mc Taggart di mana setiap siklus penelitian mengikuti langkah-langkah sistematis sesuai dengan prinsip-prinsip dan aturan penelitian (Pahendra et al., 2021). Tahapan-tahapan penelitian dalam model Kemmis dan McTaggart terdiri dari: (1) perencanaan

(planning), (2) tindakan (action), (3) pengamatan (observation), dan (4) refleksi (reflection)(Arikunto, 2020, p. 23).

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research) yang menggunakan pendekatan kualitatif karena menggunakan sumber data langsung sebagai latar ilmiah, data deskriptif berupa kata-kata ataupun kalimat, dibatasi oleh fokus.

Populasi dari penelitian ini adalah murid kelas 1 di SD Labschool FIP UMJ. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan observasi secara langsung dan wawancara dengan guru dan siswa.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SD Lab School FIP UMJ pada tanggal 29 Januari 2024 sampai dengan 31 Mei 2024. Subjek penelitian ini adalah siswa SD Lab School FIP UMJ kelas I.

Motorik kasar adalah berbagai keterampilan yang meliputi aktivitas otot yang besar seperti gerakan lengan dan berjalan (Lutan dalam Asrori, 2020, hlm. 40). Disebut sebagai kasar karena otot yang dilibatkan ukurannya relatif besar seperti pada otot paha dan otot betis. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, dan loncat. Motorik kasar memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif (Lutan dalam Asrori, 2020, hlm. 41).

Perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh organ dan fungsi sistem susunan saraf pusat atau otak. Sistem susunansaraf pusat yang sangat berperan dalam kemampuan motorik dan mengkoordinasi setiap gerakan yang dilakukan anak. Semakin matang perkembangan sistem saraf otak yang mengatur otot memungkinkan berkembangnya kompetensi atau kemampuan motorik anak. Perkembangan motorik anak dibagi menjadi keterampilan atau gerakan kasar seperti berjalan, berlari, melompat, naik turun tangga. Keterampilan motorik halus atau keterampilan manipulasi seperti menulis, menggambar, memotong, melempar dan menangkap bola serta memainkan benda-benda atau alat-alat mainan.

Pembelajaran Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar, dengan melalui permainan haling rintang ini perkembangan dari kemampuan motorik kasar peserta didik di SD Labschool FIP UMJ mengalami peningkatan.

4. Simpulan dan Saran

1) Dapat disimpulkan, melalui permainan Halang rintang dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak dengan kriteria keberhasilan sangat baik.

2) meningkatkan keterampilan motorik kasar anak, juga mengajarkan anak untuk bekerja sama, kejujuran, serta memberikan kesenangan pada anak

Saran:

Guru dapat memberikan permainan yang dapat merangsang perkembangan dari kemampuan motorik kasar peserta didik dengan cara yang menyenangkan agar para peserta didik dapat terlibat dalam proses berjalannya pembelajaran.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra yaitu :

1. Ibu Khozanah, S.Pd.I selaku Kepala Sekolah SD LAB SCHOOL FIP UMJ
2. Ibu Fitria Rosmi, M.PD selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyusunan tugas artikel.
3. Bapak Gilang Pratama selaku guru pamong di SD LAB SCHOOL FIP UMJ
4. Para Guru dan Staf SD Lab School FIP UMJ.
5. Teman-teman KKN-PLP KELOMPOK 3 Universitas Muhammadiyah Jakarta.
6. Keluarga yang telah memberikan motivasi dan doa kepada penulis, sehingga PLP Terintegrasi KKN ini dapat berjalan lancar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan

Daftar Pustaka

- Danang Aji Setyawan, Husnul Hadi , Ibnu Fatkhu Royana. (2018) Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Negeri Pembina Kota Surakarta
- Maria Hidayanti. (2013) Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak.
- Mallevi Agustin Ningrum, Lischa Dwi Christin Niya Ningrum, Maziyatul Hamidah. (2023) Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Permainan Halang Rintang pada Anak Usia Dini