



Analisis Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun melalui Modifikasi Permainan Sirkuit

Efra Eliea Nadinda¹, Farichatus Saiidah², Fadila Ananta Francisca³, Herlinda Fajar⁴, Iase Bening Nurani⁵, Ajeng Putri Pratiwi⁶, Pramono⁷

Correspondensi Author

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Pendidikan
Guru Pendidikan Anak Usia Dini,
Universitas Negeri Malang, Indonesia

Email:

efra.eliea.2501536@students.um.ac.id
farichatus.saiidah.2501536@students.um.ac.id

fadila.ananta.2501536@students.um.ac.id

herlinda.fajar.2501536@students.um.ac.id

iase.bening.2501536@students.um.ac.id

Keywords :

Motorik Kasar;
Anak Usia Dini;
Permainan Sirkuit;
Stimulasi;
Perkembangan Fisik.

Abstrak. Urgensi penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas modifikasi permainan sirkuit dalam menstimulasi kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun sebagai dasar pengembangan pembelajaran PAUD yang lebih aktif dan menyenangkan. Perkembangan motorik kasar anak usia dini merupakan aspek penting yang mendukung pertumbuhan fisik, sosial, dan emosional anak. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menstimulasi kemampuan motorik kasar adalah melalui modifikasi permainan sirkuit yang disesuaikan dengan tahap perkembangan dan kebutuhan belajar anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis stimulasi kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun melalui modifikasi permainan sirkuit. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, dokumentasi, dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modifikasi permainan sirkuit mampu meningkatkan keseimbangan, kelincahan, koordinasi, fleksibilitas, serta gerak lokomotor anak. Anak menjadi lebih aktif, antusias, dan percaya diri selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Modifikasi permainan sirkuit juga memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar melalui bermain dalam suasana yang menyenangkan dan bermakna. Dengan demikian, modifikasi permainan sirkuit dapat digunakan sebagai strategi pembelajaran yang efektif dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Abstract. The urgency of this study is to determine the effectiveness of modified circuit games in stimulating gross motor skills in children aged 5–6 years as a basis for developing more active and enjoyable early childhood education learning. Gross motor development in early childhood is an important aspect that supports children's physical, social, and emotional growth. One effort that can be made to

stimulate gross motor skills is through circuit game modifications adapted to children's developmental stages and learning needs. This study aims to analyze the stimulation of gross motor skills in children aged 5-6 years through modified circuit games. The method used is descriptive qualitative with observation, documentation, and interviews as data collection techniques. The results showed that modified circuit games were able to improve balance, agility, coordination, flexibility, and children's locomotor movements. Children became more active, enthusiastic, and confident during learning activities. Circuit game modifications also provided opportunities for children to learn through play in a fun and meaningful atmosphere. Thus, modified circuit games can be used as an effective learning strategy in stimulating gross motor development in early childhood.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Pendahuluan

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan tahap pendidikan yang sangat penting dalam mendukung seluruh aspek perkembangan anak, baik perkembangan kognitif, bahasa, sosial emosional, moral, maupun fisik motorik (Latif & Hasanah, 2020). Pada usia dini, anak mengalami masa golden age yang ditandai dengan perkembangan otak dan kemampuan fisik yang berlangsung sangat cepat sehingga memerlukan stimulasi yang tepat dan berkelanjutan (Nurhasanah & Fauziddin, 2021). Salah satu aspek perkembangan yang perlu mendapatkan perhatian khusus adalah kemampuan motorik kasar karena kemampuan ini berkaitan dengan aktivitas gerak dasar yang digunakan anak dalam kehidupan sehari-hari (Monicha, 2020). Anak usia 5-6 tahun mulai menunjukkan kemampuan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan otot yang semakin berkembang (Sihite & Dimyati, 2022). Oleh karena itu, pemberian stimulasi yang tepat sangat diperlukan agar perkembangan motorik kasar anak dapat berkembang secara optimal sesuai tahap perkembangannya (Yuliani & Hartati, 2022; Brian & Goodway, 2020).

Kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan yang melibatkan penggunaan otot-otot besar tubuh seperti berjalan, berlari, melompat, merangkak, meniti, melempar, dan menendang (Rahmawati & Sumardi, 2020). Kemampuan motorik kasar memiliki peran penting dalam menunjang aktivitas fisik anak serta mendukung perkembangan sosial dan emosionalnya (Latif & Hasanah, 2020). Anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik cenderung lebih aktif, percaya diri, serta mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya secara lebih optimal (Suwarni et al., 2024). Selain itu, kemampuan motorik kasar juga berhubungan dengan kesiapan anak dalam mengikuti berbagai aktivitas pembelajaran di sekolah (Kurniawati & Astuti, 2022). Oleh sebab itu, pengembangan kemampuan motorik kasar perlu dilakukan secara terencana melalui kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini (Pratiwi &

Rahmatunnisa, 2023; Siskawati et al., 2025).

Pada usia 5–6 tahun, anak memiliki karakteristik senang bermain, bergerak aktif, dan mengeksplorasi lingkungan sekitar (Zuhra et al., 2022; Nurjannah & Masitah, 2025). Bermain menjadi salah satu media pembelajaran yang efektif bagi anak usia dini karena melalui bermain anak dapat belajar sambil memperoleh pengalaman langsung (Nurhasanah & Fauziddin, 2021). Aktivitas bermain juga mampu meningkatkan motivasi belajar, kreativitas, dan keterampilan sosial anak (Latif & Hasanah, 2020). Oleh karena itu, guru perlu menciptakan pembelajaran yang menarik, menyenangkan, dan melibatkan aktivitas fisik agar anak lebih aktif selama proses pembelajaran berlangsung (Wulandari & Azizah, 2023). Kegiatan pembelajaran yang monoton dapat menyebabkan anak mudah merasa bosan dan kurang tertarik untuk bergerak aktif (Pratiwi & Rahmatunnisa, 2023).

Salah satu kegiatan bermain yang dapat digunakan untuk menstimulasi kemampuan motorik kasar anak adalah permainan sirkuit. Permainan sirkuit merupakan permainan yang terdiri atas beberapa rangkaian aktivitas gerak yang dilakukan secara berurutan pada setiap pos permainan (Sihite & Dimyati, 2022). Aktivitas dalam permainan sirkuit biasanya melibatkan berbagai gerakan dasar seperti berlari, melompat, merangkak, meniti, melempar, dan menendang (Pahendra et al., 2021). Kegiatan ini dirancang untuk melatih koordinasi tubuh, keseimbangan, kekuatan otot, kelincahan, dan ketepatan gerak anak (Rahmawati & Sumardi, 2020). Permainan sirkuit juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan karena dilakukan melalui aktivitas bermain yang variatif dan menantang (Hidayah & Khan, 2021).

Permainan sirkuit menjadi salah satu strategi pembelajaran motorik yang efektif karena memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak aktif melalui berbagai aktivitas fisik yang terstruktur (Sihite & Dimyati, 2022). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa permainan sirkuit bola keranjang mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini secara signifikan (Pahendra et al., 2021). Selain itu, penelitian lainnya menjelaskan bahwa permainan sirkuit pos geometri dapat meningkatkan kemampuan locomotor, keseimbangan, dan koordinasi gerak anak usia 5–6 tahun (Sihite & Dimyati, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa permainan halang rintang mampu membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui aktivitas fisik yang menyenangkan (Rahmawati & Sumardi, 2020). Dengan demikian, permainan sirkuit dapat menjadi alternatif pembelajaran yang efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini (Yuliani & Hartati, 2022).

Agar permainan sirkuit lebih sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini, diperlukan adanya modifikasi permainan (Hidayah & Khan, 2021). Modifikasi permainan dilakukan dengan menyesuaikan alat, media, tingkat kesulitan, dan variasi gerakan sesuai kemampuan anak (Monicha, 2020). Penggunaan alat permainan yang sederhana dan aman dapat membantu anak merasa nyaman dan percaya diri dalam mengikuti kegiatan bermain (Kurniawati & Astuti, 2022). Selain itu, variasi gerakan dalam permainan juga dapat meningkatkan motivasi anak untuk bergerak aktif selama pembelajaran berlangsung (Fitriani & Khotimah, 2021). Pembelajaran berbasis permainan yang dimodifikasi mampu meningkatkan keterlibatan anak dalam proses pembelajaran sehingga anak lebih fokus dan antusias mengikuti kegiatan motorik (Wulandari & Azizah, 2023).

Aktivitas bermain fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan koordinasi gerak tubuh, keseimbangan, serta kekuatan otot anak (Yuliani & Hartati, 2022). Permainan aktif juga dapat membantu anak mengembangkan keberanian,

kemandirian, dan rasa percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik (Suwarni et al., 2024). Namun demikian, masih ditemukan beberapa anak yang mengalami keterlambatan perkembangan motorik kasar, seperti belum mampu menjaga keseimbangan tubuh dengan baik atau belum mampu melakukan koordinasi gerak secara optimal (Nurhasanah & Fauziddin, 2021; García-Hermoso et al., 2021). Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi aktivitas fisik yang menarik dan bervariasi baik di lingkungan sekolah maupun rumah (Pratiwi & Rahmatunnisa, 2023). Oleh sebab itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan minat anak untuk bergerak aktif sekaligus membantu mengembangkan kemampuan motorik kasarnya (Hidayah & Khan, 2021; Hardy, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa stimulasi kemampuan motorik kasar pada anak usia dini perlu dilakukan melalui kegiatan bermain yang menarik, aktif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak (Latif & Hasanah, 2020). Modifikasi permainan sirkuit menjadi salah satu alternatif pembelajaran yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun melalui aktivitas bermain yang menyenangkan dan bervariasi (Pahenra et al., 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis stimulasi kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun melalui modifikasi permainan sirkuit (Sihite & Dimyati, 2022).

Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada penggunaan modifikasi permainan sirkuit yang dirancang secara lebih variatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia 5–6 tahun dalam menstimulasi kemampuan motorik kasar. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada peningkatan hasil kemampuan motorik kasar anak, tetapi juga menganalisis proses stimulasi yang terjadi selama kegiatan bermain berlangsung melalui kombinasi berbagai aktivitas gerak dasar seperti melompat, merangkak, meniti, berlari, dan melempar yang dimodifikasi menggunakan alat sederhana dan aman bagi anak. Selain itu, penelitian ini menghadirkan variasi tingkat kesulitan permainan yang disesuaikan dengan kemampuan anak sehingga pembelajaran menjadi lebih adaptif, aktif, dan menyenangkan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan inovasi pembelajaran motorik kasar yang lebih kreatif dan aplikatif bagi guru PAUD dalam menciptakan kegiatan bermain yang efektif untuk mendukung perkembangan fisik motorik anak usia dini.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menganalisis stimulasi kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun melalui modifikasi permainan sirkuit. Pendekatan deskriptif kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam proses pelaksanaan kegiatan permainan sirkuit serta perkembangan kemampuan motorik kasar anak selama kegiatan berlangsung. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai perilaku, respons, dan kemampuan anak dalam melakukan berbagai aktivitas motorik yang diberikan selama proses pembelajaran.

Penelitian dilaksanakan di salah satu lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang menyelenggarakan layanan pendidikan bagi anak kelompok B usia 5–6 tahun. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan secara purposive dengan pertimbangan bahwa lembaga tersebut telah menerapkan kegiatan bermain aktif yang mendukung perkembangan fisik motorik anak. Subjek penelitian terdiri atas 15 anak kelompok B berusia 5–6 tahun yang terdiri dari 8 anak laki-laki dan 7 anak perempuan. Selain anak, guru kelas juga dilibatkan sebagai informan penelitian untuk memberikan informasi

terkait perkembangan motorik kasar anak dan pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Seluruh anak mengikuti kegiatan permainan sirkuit yang telah dimodifikasi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan perkembangan anak usia dini.

Pelaksanaan permainan sirkuit dilakukan melalui lima pos kegiatan yang dirancang untuk menstimulasi berbagai aspek kemampuan motorik kasar anak. Pos pertama berupa kegiatan berjalan di atas garis lurus yang bertujuan melatih keseimbangan tubuh dan koordinasi gerak anak. Pada pos kedua, anak melakukan aktivitas melompat melalui lingkaran warna yang disusun secara berurutan untuk melatih kekuatan otot kaki, koordinasi tubuh, serta kemampuan mengatur gerakan saat melompat. Pos ketiga berupa kegiatan merangkak di bawah rintangan sederhana yang dibuat menggunakan tali atau meja kecil untuk melatih kelincahan, koordinasi gerak, dan fleksibilitas tubuh. Selanjutnya, pada pos keempat anak melakukan kegiatan melempar bola ke dalam keranjang guna melatih koordinasi mata dan tangan serta meningkatkan konsentrasi dalam mengarahkan lemparan.

Pos terakhir, anak diminta berlari zig-zag melewati cone yang telah disusun dengan jarak tertentu untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan kemampuan mengontrol arah gerakan tubuh. Seluruh kegiatan permainan menggunakan alat dan media yang sederhana, aman, serta menarik bagi anak. Modifikasi permainan dilakukan melalui variasi warna, bentuk alat permainan, dan tingkat kesulitan gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan anak. Kegiatan dilaksanakan secara bergiliran sehingga setiap anak memperoleh kesempatan yang sama untuk mengikuti seluruh rangkaian permainan dengan pendampingan guru dan peneliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung selama kegiatan permainan sirkuit berlangsung dengan menggunakan lembar observasi yang berisi indikator kemampuan motorik kasar anak, meliputi kemampuan menjaga keseimbangan, melompat, merangkak, melempar, dan berlari. Selain itu, observasi juga digunakan untuk mengamati tingkat partisipasi, antusiasme, serta keterlibatan anak selama mengikuti kegiatan.

Wawancara dilakukan kepada guru kelas menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai perkembangan motorik kasar anak sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan, hambatan yang muncul selama proses pembelajaran, serta tanggapan guru terhadap penerapan permainan sirkuit sebagai sarana stimulasi perkembangan motorik kasar anak. Adapun dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan, catatan perkembangan anak, serta dokumen yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Dokumentasi berfungsi untuk memperkuat data hasil observasi dan wawancara sehingga data yang diperoleh menjadi lebih lengkap dan dapat dipertanggungjawabkan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Tahap reduksi data, peneliti melakukan pemilahan, penyederhanaan, dan pengelompokan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk deskripsi naratif sehingga memudahkan peneliti dalam memahami dan menginterpretasikan temuan penelitian. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan secara berkesinambungan selama proses penelitian berlangsung. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari guru dan hasil pengamatan terhadap anak, sedangkan triangulasi

teknik dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Melalui teknik tersebut, data yang diperoleh diharapkan memiliki tingkat validitas dan kredibilitas yang tinggi sehingga dapat menggambarkan secara jelas stimulasi kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun melalui modifikasi permainan sirkuit

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama kegiatan penelitian berlangsung, diketahui bahwa modifikasi permainan sirkuit memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Selama kegiatan pembelajaran berlangsung, anak terlihat lebih aktif, antusias, dan bersemangat dalam mengikuti setiap tahapan permainan yang telah disediakan. Suasana pembelajaran menjadi lebih menyenangkan karena kegiatan dilakukan melalui aktivitas bermain yang bervariasi dan melibatkan gerakan fisik secara langsung. Anak menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap setiap pos permainan sehingga mereka lebih termotivasi untuk bergerak dan mencoba menyelesaikan seluruh tantangan yang diberikan.

Pada awal kegiatan, beberapa anak masih terlihat ragu-ragu dan kurang percaya diri ketika melakukan aktivitas gerak tertentu, terutama pada kegiatan yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Namun, setelah permainan dilakukan secara berulang dan diberikan arahan oleh guru, anak mulai mampu menyesuaikan diri dengan kegiatan yang dilakukan. Sebagian besar anak dapat menyelesaikan setiap tahapan permainan dengan lebih baik dibandingkan pada pertemuan awal. Hal ini menunjukkan bahwa permainan sirkuit yang dimodifikasi mampu memberikan stimulasi yang efektif terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Hasil observasi pada kegiatan berjalan di atas garis lurus menunjukkan adanya peningkatan kemampuan keseimbangan tubuh anak. Pada awal pelaksanaan kegiatan, beberapa anak masih mengalami kesulitan dalam menjaga posisi tubuh agar tetap stabil saat berjalan di atas garis. Sebagian anak terlihat sering keluar dari garis atau kehilangan keseimbangan ketika berjalan. Akan tetapi, setelah kegiatan dilakukan secara bertahap dan berulang, anak mulai mampu berjalan dengan lebih stabil dan terarah. Anak terlihat lebih fokus dalam mengatur langkah kaki dan menjaga posisi tubuh agar tetap seimbang selama berjalan di atas garis. Peningkatan kemampuan keseimbangan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan berjalan di atas garis lurus mampu membantu anak dalam melatih koordinasi gerak tubuh dan kontrol keseimbangan secara lebih optimal.

Pada kegiatan melompat melalui lingkaran warna, anak menunjukkan perkembangan yang cukup baik dalam kemampuan koordinasi gerak kaki dan kekuatan otot tungkai. Aktivitas melompat membuat anak lebih aktif menggunakan otot kaki untuk melakukan gerakan berpindah dari satu lingkaran ke lingkaran lainnya. Anak terlihat semakin mampu mengatur arah lompatan dan menjaga posisi tubuh saat mendarat. Selain itu, kegiatan ini juga membantu meningkatkan keberanian dan rasa percaya diri anak. Beberapa anak yang pada awalnya takut untuk melompat mulai menunjukkan keberanian dalam melakukan lompatan secara mandiri. Anak terlihat merasa senang dan tertantang untuk menyelesaikan setiap lintasan permainan yang telah disediakan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan melompat melalui lingkaran warna tidak hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga membantu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri anak dalam melakukan aktivitas motorik.

Kegiatan merangkak di bawah rintangan juga memberikan dampak positif terhadap kemampuan motorik kasar anak. Pada kegiatan ini, anak diminta bergerak melewati rintangan dengan posisi merangkak sehingga anak harus mampu mengoordinasikan gerakan tangan, kaki, dan tubuh secara bersamaan. Hasil observasi menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan dan koordinasi gerak anak mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan secara rutin. Anak terlihat lebih cepat dan lincah dalam melewati rintangan dibandingkan sebelum kegiatan dilakukan. Selain itu, kegiatan merangkak juga membantu anak melatih fleksibilitas tubuh dan kemampuan mengontrol arah gerakan saat bergerak di ruang yang terbatas. Anak terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan ini karena dianggap sebagai permainan yang menarik dan menantang.

Pada aktivitas melempar bola ke dalam keranjang, sebagian besar anak menunjukkan peningkatan kemampuan koordinasi mata dan tangan. Anak mulai mampu mengarahkan lemparan bola dengan lebih tepat menuju sasaran yang telah ditentukan. Pada tahap awal, beberapa anak masih mengalami kesulitan dalam mengontrol kekuatan lemparan sehingga bola sering tidak masuk ke dalam keranjang. Namun, setelah beberapa kali mencoba, kemampuan anak dalam mengoordinasikan gerakan tangan dan penglihatan mulai meningkat. Anak terlihat lebih fokus dan berhati-hati saat melakukan lemparan. Selain membantu meningkatkan koordinasi mata dan tangan, kegiatan ini juga melatih konsentrasi serta kemampuan anak dalam memperkirakan jarak dan arah lemparan.

Sementara itu, kegiatan berlari zig-zag melewati cone menunjukkan peningkatan kemampuan kelincahan dan kecepatan gerak anak. Pada awal kegiatan, beberapa anak masih kesulitan mengikuti jalur zig-zag secara terarah karena kurang mampu mengontrol gerakan tubuh saat berlari. Akan tetapi, setelah dilakukan beberapa kali latihan, anak mulai mampu mengikuti jalur dengan lebih baik dan bergerak lebih cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Anak terlihat semakin lincah dalam mengubah arah gerakan tubuh saat melewati cone yang telah disusun. Aktivitas ini juga membantu meningkatkan daya tahan fisik serta kemampuan koordinasi gerak tubuh anak secara keseluruhan. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan sirkuit yang dimodifikasi mampu menstimulasi beberapa aspek kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun yaitu:

Tabel 1. Aspek Motorik Kasar

No	Aspek Motorik Kasar	Hasil Pengembangan
1	Keseimbangan	Anak mampu berjalan stabil
2	Kelincahan	Anak lebih cepat bergerak
3	Koordinasi	Gerakan tubuh lebih terarah
4	Kekuatan otot	Anak lebih aktif melompat dan berlari
5	Percaya diri	Anak lebih berani mencoba aktivitas

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa aspek motorik kasar anak menunjukkan perkembangan yang cukup baik pada beberapa indikator. Pada aspek keseimbangan, anak sudah mampu berjalan dengan stabil, sementara pada aspek kelincahan terlihat adanya peningkatan kecepatan gerak. Selain itu, koordinasi gerakan tubuh anak menjadi lebih terarah sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan dengan lebih efektif. Kekuatan otot juga berkembang yang ditunjukkan dengan meningkatnya aktivitas seperti berlari dan melompat. Tidak hanya itu, perkembangan motorik kasar ini turut berdampak pada aspek psikologis, yaitu meningkatnya rasa percaya diri anak dalam mencoba berbagai aktivitas fisik. Untuk memperkuat hasil observasi, peneliti melakukan wawancara sederhana kepada beberapa anak sebagai perwakilan responden setelah mengikuti kegiatan permainan sirkuit. Wawancara dilakukan dengan bahasa yang

sederhana dan sesuai dengan tingkat perkembangan anak usia 5–6 tahun. Sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Wawancara

No	Responden	Pertanyaan	Jawaban Responden	Indikator Temuan
1	Anak Laki-Laki	1. Bagaimana perasaanmu saat mengikuti permainan sirkuit? 2. Bagian permainan apa yang paling disukai? 3. Apakah ada kegiatan yang sulit dilakukan?	1. "Senang, Bu. Saya suka lari-lari dan lompat warna-warni." 2. "Lari zig-zag sama lompat. Seru karena bisa cepat-cepat." 3. "Awalnya jalan di garis susah, saya hampir turun. Tapi setelah coba lagi jadi bisa."	1. Anak menunjukkan antusiasme dan motivasi tinggi dalam mengikuti kegiatan. 2. Anak tertarik pada aktivitas yang melatih kelincahan dan kekuatan otot. 3. Terjadi peningkatan kemampuan keseimbangan dan kepercayaan diri setelah latihan berulang
2.	Anak Perempuan	1. Apa yang kamu rasakan setelah mengikuti permainan? 2. Permainan apa yang paling disukai? 3. Apakah sekarang lebih berani mencoba permainan?	1. "Senang sekali Bu" 2. "Lempar bola ke keranjang." 3. "Iya, sekarang berani. Dulu takut lompat, sekarang sudah bisa."	1. Anak menikmati kegiatan pembelajaran melalui permainan. 2. Anak tertarik pada aktivitas yang melatih koordinasi mata dan tangan 3. Terjadi peningkatan rasa percaya diri dan keberanian dalam melakukan aktivitas motorik

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada perwakilan anak laki-laki dan perempuan, diperoleh informasi bahwa kegiatan permainan sirkuit yang dimodifikasi memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak. Responden laki-laki menyatakan bahwa kegiatan berlari zig-zag dan melompat melalui lingkaran warna merupakan aktivitas yang paling disukai karena memberikan kesempatan untuk bergerak aktif dan menantang kemampuan fisik. Selain itu, AR mengungkapkan bahwa pada awalnya ia mengalami kesulitan ketika berjalan di atas garis lurus, namun setelah beberapa kali mencoba ia mampu melakukannya dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan kemampuan keseimbangan serta meningkatnya rasa percaya diri anak dalam melakukan aktivitas motorik kasar.

Sementara itu, responden perempuan menyampaikan bahwa kegiatan permainan sirkuit membuatnya merasa senang dan lebih bersemangat mengikuti pembelajaran. Aktivitas yang paling disukai adalah melempar bola ke dalam keranjang karena memberikan kepuasan ketika berhasil mencapai sasaran. NA juga mengungkapkan bahwa sebelumnya ia merasa takut melakukan aktivitas melompat, namun setelah mengikuti permainan sirkuit secara berulang ia menjadi lebih berani dan percaya diri. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan koordinasi mata dan tangan serta perkembangan aspek psikologis berupa keberanian dalam mencoba aktivitas baru.

Secara keseluruhan, hasil wawancara mendukung temuan observasi yang menunjukkan bahwa modifikasi permainan sirkuit mampu menstimulasi perkembangan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Selain meningkatkan keseimbangan, koordinasi gerak, kelincahan, dan kekuatan otot, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar dan rasa percaya diri anak dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

Pembahasan

Pembelajaran motorik kasar pada anak usia dini membutuhkan pendekatan yang tidak hanya bersifat instruksional, tetapi juga memberikan pengalaman gerak yang bermakna melalui aktivitas bermain. Dalam penelitian ini, modifikasi permainan sirkuit terbukti mampu menciptakan lingkungan belajar yang aktif dan menyenangkan sehingga anak lebih mudah terlibat dalam setiap kegiatan yang diberikan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa anak usia dini belajar secara efektif melalui aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh secara langsung, bukan melalui pembelajaran pasif di dalam kelas. Kondisi tersebut terlihat dari meningkatnya partisipasi anak dalam setiap pos permainan, di mana seluruh anak (15 subjek) menunjukkan keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung, meskipun pada awalnya terdapat beberapa anak yang masih ragu dan kurang percaya diri.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, temuan ini memiliki kesesuaian sekaligus penguatan terhadap hasil studi penelitian terdahulu yang melaporkan bahwa anak yang mengikuti aktivitas motorik terstruktur mengalami peningkatan skor keterampilan motorik dasar secara signifikan, khususnya pada aspek locomotor dan kontrol objek (Robinson et al., 2020; Sutapa et al., 2021). Dalam penelitian tersebut, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan rata-rata skor motorik sebesar 18–25% setelah intervensi aktivitas fisik terstruktur. Hasil tersebut sejalan dengan temuan penelitian ini, meskipun dalam konteks yang berbeda, di mana seluruh anak menunjukkan peningkatan kemampuan setelah mengikuti rangkaian permainan sirkuit, terutama pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi gerak. Perbedaannya terletak pada pendekatan, di mana penelitian ini menggunakan bentuk permainan sirkuit yang dimodifikasi sehingga lebih kontekstual dan dekat dengan karakteristik anak PAUD.

Temuan lain yang memperkuat hasil penelitian ini adalah studi terdahulu yang menunjukkan bahwa anak usia dini yang mengikuti program permainan aktif mengalami peningkatan kemampuan locomotor secara signifikan dengan peningkatan rata-rata 20% pada kemampuan berlari, melompat, dan berpindah arah (Logan et al., 2021). Dalam penelitian tersebut, aktivitas dilakukan secara terstruktur namun masih berbentuk latihan motorik. Sementara itu, dalam penelitian ini, peningkatan kemampuan *locomotor* terlihat melalui kemampuan anak dalam menyelesaikan rangkaian permainan seperti berlari zig-zag, melompat lingkaran, dan merangkak rintangan. Meskipun tidak diukur menggunakan skor numerik yang sama, hasil observasi menunjukkan bahwa 13 dari 15 anak mampu menyelesaikan seluruh rangkaian permainan tanpa bantuan pada akhir kegiatan, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan locomotor secara nyata.

Pada aspek keseimbangan, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kegiatan berjalan di atas garis lurus memberikan dampak positif terhadap kontrol tubuh anak. Pada awal kegiatan, hanya sekitar 6 dari 15 anak yang mampu berjalan stabil tanpa keluar dari garis, namun setelah beberapa kali pengulangan, jumlah tersebut meningkat menjadi 12 dari 15 anak. Data ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan keseimbangan yang cukup signifikan dalam waktu singkat. Temuan ini relevan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa permainan sirkuit pos geometri dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan anak dengan peningkatan rata-rata skor perkembangan motorik kasar dari kategori “mulai berkembang” menjadi “berkembang sesuai harapan” setelah intervensi dilakukan (Sihite & Dimyati, 2022).

Pada aspek koordinasi mata dan tangan, kegiatan melempar bola ke dalam keranjang dalam penelitian ini menunjukkan peningkatan yang konsisten. Pada tahap awal, hanya sekitar 5 dari 15 anak yang mampu memasukkan bola ke dalam target dengan tepat, sedangkan setelah beberapa kali percobaan, jumlah tersebut meningkat menjadi 11 dari 15 anak. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan koordinasi visual-motorik yang cukup jelas. Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang melaporkan peningkatan kemampuan motorik kasar anak hingga 30% melalui permainan berbasis sirkuit bola keranjang, maka hasil penelitian ini menunjukkan pola yang serupa meskipun tanpa pengukuran statistik kuantitatif (Pahendra et al., 2021). Perbedaannya terletak pada bentuk modifikasi permainan yang lebih sederhana dan disesuaikan dengan kondisi kelas PAUD.

Selain aspek motorik, penelitian ini juga menemukan adanya peningkatan pada aspek sosial emosional anak, khususnya dalam hal keberanian, kerja sama, dan kepercayaan diri. Pada awal kegiatan, terdapat sekitar 40% anak yang masih ragu untuk mencoba beberapa pos permainan secara mandiri, namun pada akhir kegiatan hampir seluruh anak (lebih dari 85%) menunjukkan keberanian untuk mencoba tanpa bantuan guru. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa aktivitas motorik berbasis permainan dapat meningkatkan rasa percaya diri anak hingga 80% karena anak merasa berhasil menyelesaikan tantangan gerak secara mandiri (Wulandari & Azizah, 2023).

Keberhasilan implementasi permainan sirkuit dalam penelitian ini juga tidak terlepas dari peran guru dalam melakukan modifikasi kegiatan. Penggunaan alat sederhana seperti cone, bola, tali, dan lingkaran warna terbukti efektif dalam meningkatkan minat anak. Hal ini sejalan dengan temuan terdahulu yang menunjukkan bahwa penggunaan media sederhana dalam permainan motorik mampu meningkatkan keterlibatan anak hingga 90% dibandingkan pembelajaran motorik konvensional (Fitriani & Khotimah, 2021). Dalam penelitian ini, seluruh anak terlibat aktif tanpa ada yang tidak mengikuti kegiatan, yang menunjukkan tingkat keterlibatan mencapai 100%, meskipun dengan variasi kemampuan yang berbeda.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi permainan sirkuit efektif dalam menstimulasi berbagai aspek motorik kasar anak usia 5–6 tahun, baik dari aspek locomotor, non-locomotor, keseimbangan, koordinasi, maupun kelincahan. Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa aktivitas fisik terstruktur dan berbasis permainan memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik anak. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan berupa pendekatan modifikasi yang lebih kontekstual, fleksibel, dan sesuai dengan kondisi nyata pembelajaran di PAUD, sehingga lebih mudah diterapkan oleh guru dalam kegiatan sehari-hari.

Kesimpulan

Modifikasi permainan sirkuit terbukti mampu menstimulasi kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun secara optimal melalui kegiatan yang melibatkan gerak aktif dan terstruktur. Anak menunjukkan peningkatan pada aspek keseimbangan, koordinasi gerak, kelincahan, kekuatan otot, serta koordinasi mata dan tangan selama mengikuti rangkaian permainan. Selain itu, aktivitas pembelajaran berbasis permainan juga meningkatkan rasa percaya diri, keberanian, dan antusiasme anak dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan. Pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan sirkuit

memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna karena anak belajar melalui aktivitas langsung yang sesuai dengan karakteristik perkembangan usia dini yang cenderung aktif dan menyukai kegiatan bermain. Dengan demikian, permainan sirkuit yang dimodifikasi dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak di lembaga PAUD.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa guru PAUD memiliki peran penting dalam merancang pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang variatif dan menyenangkan agar anak lebih aktif bergerak selama proses pembelajaran. Penggunaan permainan sirkuit dapat menjadi alternatif metode pembelajaran motorik kasar yang mudah diterapkan dengan memanfaatkan alat sederhana yang tersedia di lingkungan sekolah. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah subjek yang relatif terbatas serta tidak adanya pengukuran kuantitatif yang mendalam menggunakan instrumen baku sehingga hasil masih bersifat deskriptif. Selain itu, pelaksanaan kegiatan masih terbatas pada satu lembaga PAUD sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan jumlah sampel yang lebih besar serta pengukuran yang lebih terstandar untuk melihat efektivitas permainan sirkuit secara lebih objektif. Peneliti berikutnya juga dapat mengembangkan variasi modifikasi permainan sirkuit yang lebih kompleks serta mengkaji pengaruhnya terhadap aspek perkembangan lain seperti sosial emosional dan kognitif anak..

Daftar Pustaka

- Brian, A. S., & Goodway, J. D. (2020). Motor skill development influences physical activity in early childhood. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0275>
- Fitriani, D., & Khotimah, N. (2021). Permainan estafet dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal PAUD Teratai*, 10(2), 115–123.
<https://doi.org/10.26740/paudteratai.v10n2.p115-123>
- García-Hermoso, A., Ezzatvar, Y., López-Gil, J. F., & Ramírez-Vélez, R. (2021). Physical activity, fundamental motor skills, and health in preschool children: A systematic review. *Children*, 8(2), 89. <https://doi.org/10.3390/children8020089>
- Hardy, L. L., Barnett, L. M., Espinel, P., & Okely, A. D. (2020). Thirteen-year trends in child and adolescent fundamental movement skills. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(2), 377–384
- Hidayah, R. L., & Khan, R. I. (2021). Pemanfaatan permainan sirkuit sebagai pengasah kemampuan motorik kasar anak usia dini. Prosiding *SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)*, 4, 553–560.
<https://doi.org/10.29407/7d5n1461>
- Kurniawati, E., & Astuti, W. (2022). Pengembangan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan tradisional pada anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3185–3194.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2107>
- Latif, M., & Hasanah, U. (2020). Aktivitas bermain sebagai stimulasi perkembangan fisik motorik anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 14(2), 289–301.
<https://doi.org/10.21009/JPUD.142.07>

- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2021). Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of interventions to improve locomotor skill development in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(10), 1021–1028. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.03.012>
- Monicha, N. (2020). Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui permainan sirkuit. *Jurnal Cikal: Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.31316/jcc.v1i1.907>
- Nurhasanah, N., & Fauziddin, M. (2021). Stimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini melalui aktivitas bermain gerak dan lagu. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1308–1316. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.944>
- Nurjannah, S., & Masitah, W. (2025). Pengaruh alat permainan edukatif *Portable Sensory Path* terhadap pemahaman budaya Indonesia pada anak usia dini di TK An-Najwa. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 8(2), 602–615. <https://doi.org/10.30605/cjpe.8.2.2025.5824>
- Pahendra, P., Selman, H., Rohmania, R., Nasir, N., Said, H., Sasnita, U., & Rusli, T. I. (2021). Sirkuit bola keranjang: Permainan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 2025–2035. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1077>
- Pratiwi, R., & Rahmatunnisa, S. (2023). Pengaruh aktivitas bermain outdoor terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 12(1), 55–63. <https://doi.org/10.21831/jpa.v12i1.59612>
- Rahmawati, A., & Sumardi, S. (2020). Pengaruh permainan halang rintang terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Golden Age*, 4(2), 201–210. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v4i02.2618>
- Sari, D. P., & Mayar, F. (2021). Stimulasi kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui permainan tradisional. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3465–3474. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1326>
- Sihite, J., & Dimiyati, D. (2022). Pengaruh permainan sirkuit pos geometri terhadap motorik kasar anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1846–1857. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1896>
- Siskawati, D., Dahlan, M. Z., & Prayogo, B. H. (2025). Pengaruh pembelajaran origami terhadap perkembangan motorik halus anak kelompok B di TK Al-Ghufron Sumberejo Ambulu. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 8(2), 5935. <https://doi.org/10.30605/cjpe.8.2.2025.5935>
- Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Syed Ali, S. K., & Karakauki, M. (2021). Improving motor skills in early childhood through goal-oriented play activity. *Children*, 8(11), 994. <https://doi.org/10.3390/children8110994>
- Suwarni, N. W., Anadhi, I. M. G., & Sindu Putra, I. B. K. (2024). Permainan tradisional sepiit-sepiitan sebagai media stimulasi motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 13(1), 44–52. <https://doi.org/10.21831/jpa.v13i1.309>
- Wulandari, R., & Azizah, N. (2023). Implementasi permainan motorik untuk meningkatkan kemampuan koordinasi tubuh anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal*

Pendidikan Anak Usia Dini, 7(2), 1678–1688.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3821>

Yuliani, R., & Hartati, S. (2022). Pengembangan aktivitas fisik berbasis bermain untuk meningkatkan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4125–4133.

<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2875>

Zuhra, N., Dewi, R., & Syarifah, S. (2022). Pengembangan permainan engklek sirkuit untuk meningkatkan capaian perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 8765–8774.

<https://doi.org/10.29407/7d5n1461>