

Program Latihan Fisik Motorik Anak Usia Dini

Yayat Hidayat¹, Salsa Fadilla², Siti Lu Jayyin³, and Iip Apipah⁴

^{1,2,3,4}Department of Early Childhood Islamic Education, STITNU Al-Farabi Pangandaran, Indonesia

*Corresponding author: iipapipah@stitnualfarabi.ac.id

Received: 09 January 2025

Revised: 13 January 2025

Accepted: 10 January 2025

Available online: 31 December 2025

How to cite this article: Hidayat, Y., Fadilla, S., Jayyin, S. L., & Apipah, I. (2025). Program Latihan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Literasi: Journal of Innovation Literacy Studies*, 2 (2), 213–224.

Abstrak

Sebagian besar aktivitas anak memerlukan kemampuan motorik, lingkungan aktivitas fisik dan peluang untuk melakukan aktivitas fisik di masa pertumbuhan anak menjadi sebuah peluang yang cukup besar bagi kesehatan anak dan pembelajaran dini. Namun pada kenyataannya tidak semua anak sudah memenuhi dan berkembang sesuai dengan standar tingkat pencapaian perkembangan anak usia dini. Hal itu tentunya tidak boleh dianggap remeh dan harus diatasi karena akan berpengaruh pada anak untuk menghadapi persoalan kehidupannya kelak. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengkaji lebih dalam mengenai program-program permainan latihan fisik yang dapat menstimulasi perkembangan fisik motorik pada anak usia dini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode deskriptif kualitatif dengan jenis penelitian berupa studi kepustakaan. Metode kajian pustaka digunakan untuk memberikan informasi tentang program-program permainan latihan fisik yang dapat menstimulasi perkembangan fisik motorik pada anak usia dini yang diperoleh melalui sumber bacaan yang berkaitan dengan bahasan penelitian. Hasil menunjukkan bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasarnya yaitu bermain menjadi salah satu cara anak belajar dan meningkatkan kemampuannya. Contoh program-program permainan yang dapat melatih fisik anak usia dini ialah permainan lempar tangkap bola, sepak bola, permainan bowling, permainan lari estafet, permainan papan tian, senam irama, dan permainan engklek.

Kata Kunci: Latihan Fisik, Motorik Kasar, Anak Usia Dini.

Abstract

The most children's activities require motor skills, physical activity environments and opportunities to do physical activities during the child's growth period are a big opportunity for children's health and early learning. However, in reality, not all children have met and developed according to the standards of early childhood development achievement. This certainly should not be underestimated and must be overcome because it will affect children in facing their life problems later. The purpose of this study is to examine more deeply the physical exercise game programs that can stimulate physical

motor development in early childhood. The method used in this study is a qualitative descriptive method with a type of research in the form of a literature study. The literature review method is used to provide information about physical exercise game programs that can stimulate physical motor development in early childhood obtained through reading sources related to the research topic. The results show that efforts that can be made to improve gross motor skills, namely playing, are one way for children to learn and improve their abilities. Examples of game programs that can train young children physically are throwing and catching games, soccer, bowling, relay games, tian board games, rhythmic gymnastics and crank games.

Keywords: *Physical Exercise, Gross Motor Skills, Early Childhood.*

1. Introduction

Aktivitas fisik pada tahun awal pertumbuhan anak-anak merupakan sebuah keterampilan yang dibutuhkan untuk memiliki gaya hidup sehat di masa yang akan datang. Oleh karena itu pentingnya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak dikarenakan motorik kasar merupakan satu kemampuan yang membantu anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seperti yang diketahui sebagian besar aktivitas anak memerlukan kemampuan motorik, lingkungan aktivitas fisik dan peluang untuk melakukan aktivitas fisik di masa pertumbuhan anak menjadi sebuah peluang yang cukup besar bagi kesehatan anak dan pembelajaran dini (Tangse & Dimyati, 2021). Namun, pada kenyataannya tidak semua anak sudah memenuhi dan berkembang sesuai dengan standar tingkat pencapaian perkembangan anak usia dini. Masih banyak anak yang mengalami keterlambatan dalam perkembangan fisik motorik, khususnya anak yang mengalami permasalahan dari motorik kasar.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan Fitriani & Adawiyah (2018) menjelaskan bahwa masalah keterampilan motorik kasar pada anak usia dini terkait dengan ketidakmampuan anak mengatur keseimbangan dan reaksi kurang cepat serta koordinasi kurang baik. Masalah keseimbangan pengaturan tubuh pada dasarnya berhubungan dengan system vestibuler sebagai pengatur keseimbangan di dalam tubuh manusia. Masalah ini jika tidak cepat ditangani akan berdampak pada kesulitan dalam membaca dan menulis ketika anak memasuki jenjang pendidikan sekolah dasar. Selain itu, kemampuan bereaksi dan koordinasi juga menentukan keterampilan motorik kasar anak, masih banyak anak lambat dalam bereaksi dan kacau dalam koordinasi gerakannya. Hal ini terjadi karena anak kurang diberi kesempatan untuk berlatih atau ada kemungkinan anak memiliki masalah dalam syaraf motoriknya (Fitriani & Adawiyah, 2018).

Selain itu penyebab anak usia dini mengalami keterlambatan atau permasalahan dalam keterampilan fisik motorik ialah karena anak tidak diberikan kesempatan untuk bergerak dengan intensitas yang baik, sehingga anak kurang menguasai gerakan dasar. Hal ini juga disebutkan dalam penelitian yang telah dilakukan Ardhana Reswari (2021) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan indikasi motorik kasar rendah, yaitu guru kurang memahami cara mengimplementasikan gerakan-gerakan fisik yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Pembelajaran motorik kasar yang dilakukan belum memiliki formulasi yang jelas, mulai dari kegiatan pendahuluan sampai penutupan. Selain itu, faktor interen dari anak sendiri yang kurang berani atau percaya diri, keseimbangan, koordinasi gerak dan postur tubuh yang kurang benar dalam setiap melakukan gerakan. Selain itu, guru juga lebih memfokuskan pada peningkatan

kemampuan kognitif anak, khususnya kemampuan calistung. Sehingga kondisi ini lah yang menyebabkan kurang terstimulasinya secara benar dan tepat untuk kemampuan motorik kasar anak (Ardhana Reswari, 2021).

Menurut Nilawati Tajuddin dalam bukunya yang menerangkan bahwa perkembangan fisik/motorik adalah merupakan semua gerakan yang mungkin dilakukan oleh seluruh tubuh. Perkembangan motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, dan perkembangan pusat motorik di otak. Sebagaimana yang dikatakan Hurlock, perkembangan motorik adalah perkembangan gerakan jasmani melalui kegiatan pusat saraf dan otot yang terkoordinasi. Perkembangan motorik kasar ialah kegiatan yang melibatkan kekuatan otot-otot besar seperti berjalan, melompat, berlari, menendang, melempar dan menangkap. Perkembangan motorik kasar merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini pada khususnya anak kelompok bermain, dan taman kanak-kanak. Perkembangan motorik kasar perlu adanya bantuan para pendidik dilembaga pendidikan anak usia dini yaitu dari sisi apa yang dibantu, bagaimana membantu yang tepat, bagaimana jenis latihan yang aman bagi anak sesuai tahapan usia dan bagaimana kegiatan fisik motorik kasar yang menyenangkan anak (Pohan et al., 2024).

Adapun upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran kemampuan motorik kasar adalah dengan kegiatan bermain. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Tangse & Dimyati (2021) menjelaskan bahwa bermain merupakan kegiatan yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak karena bermain menjadi sumber belajar yang tidak diperoleh anak di sekolah maupun di rumah (Mutiah, 2010). Melalui kegiatan bermain anak dapat meningkatkan kemampuan motorik, membuat anak menjadi sehat secara fisik maupun psikis, membangun kepercayaan diri pada anak, dan mengembangkan kemampuan dalam memecahkan masalah (Tangse & Dimyati, 2021). Berdasarkan fakta tersebut, maka peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai program-program permainan latihan fisik yang dapat menstimulasi perkembangan fisik motorik pada anak usia dini.

2. Methods

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan jenis penelitian berupa studi kepustakaan (library research). Secara umum, kajian pustaka didefinisikan sebagai ringkasan yang didapatkan dari suatu sumber bacaan yang berkaitan dengan bahasan penelitian. Latar belakang yang membahas fungsi persiapan pengumpulan data aktual biasanya akan tertulis dalam sebuah tinjauan literatur di dalam setiap penelitian eksperimental. Untuk waktu rujukan yang digunakan dalam naskah studi literatur ini mengambil sumber-sumber terbaru (dalam 5 tahun terakhir). Dengan menggunakan sumber terbaru dapat memberikan wawasan tentang inovasi dan temuan baru yang mungkin tidak ada dalam literatur yang lebih lama.

Disamping itu penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan mengumpulkan berbagai data dari sumber-sumber yang relevan dengan penelitian tersebut.

- a. Memberikan informasi tentang hasil penelitian yang berhubungan dengan penelitian yang tengah dijalankan.
- b. Menemukan hubungan antara penelitian yang sedang dilakukan dengan literatur yang tersedia.
- c. Mengisi celah kosong yang ada di penelitian terdahulu.

Proses penentuan teori yang sesuai dengan topik peneliti membutuhkan kecakapan khusus dari peneliti. Seorang peneliti akan kesulitan menyusun kajian teori manakala peneliti tidak menguasai topik penelitian yang sedang dilakukannya, begitupun sebaliknya peneliti akan relatif lancar dalam proses penyusunan kajian teori manakala dirinya paham betul terhadap topik-topik risetnya. Faktor lainnya adalah kecakapan dalam mencari rujukan yang relevan dengan kebutuhan risetnya. Penyusunan kajian teori dilakukan sejak awal penelitian dilakukan, tepatnya sejak peneliti dapat mengidentifikasi topik penelitiannya. Setelah topik penelitian teridentifikasi maka peneliti dapat berkunjung ke perpustakaan maupun mencari secara online dalam perpustakaan digital sumber-sumber rujukan yang dibutuhkan. Saat ini proses pencapaian rujukan secara digital lebih mudah dibandingkan dengan perpustakaan tradisional. Dengan menggunakan akses internet maka peneliti dapat mencari dan menemukan semua rujukan yang dibutuhkan untuk mendukung topik risetnya

Kegiatan mengumpulkan berbagai data dari segala sumber merupakan definisi utama dari kajian pustaka. Namun, sumber bacaan haruslah sesuai dengan beberapa syarat seperti relevan, lengkap, dan mutakhir (kecuali penelitian sejarah yang menggunakan bacaan lama sebagai sumber utama). Relevan artinya ada kesinambungan antara variabel penelitian dengan teori yang dibahas. Lengkap menandakan jumlah total sumber bacaan. Mutakhir berhubungan dengan waktu terbit sumber yang dijadikan acuan. Sugiyono berpendapat bahwa sumber-sumber kajian pustaka dapat dibedakan menjadi tiga berdasarkan isi bacaannya, yaitu:

- a. Primer. Biasanya berupa deskripsi langsung dari saksi mata kejadian. Sumber primer umumnya berbentuk karya orisinal yang ditulis oleh orang pelaku. Ibnu mengatakan bahwa contoh dari sumber primer adalah buku harian, hasil wawancara, tesis/disertasi, dan laporan penelitian. Sedangkan, dua tokoh lainnya yang bernama Howard dan Sharp mengemukakan pendapat berbeda. Menurut mereka contoh dari sumber ini adalah publikasi dari pemerintah, artikel jurnal, laporan, dan katalog.
- b. Sekunder. Biasanya ditulis oleh pengarang yang tidak mengalami peristiwa tersebut secara langsung. Howard dan Sharp mengatakan bahwa contoh sumber sekunder adalah review dari jurnal, buku teks, dan indeks publikasi. Sedangkan, menurut Ibnu contoh dari sumber sekunder yakni kamus, ensiklopedia, textbooks, dan buku pegangan.
- c. Tersier. Sumber jenis ini umumnya digunakan sebagai petunjuk untuk melakukan penelusuran lebih lanjut. Ibnu, dkk menjelaskan bahwa sumber tersier berupa abstrak, indeks, dan bibliografi. Sedangkan, Howard dan Sharp berpendapat bahwa handbooks, bibliografi dan ensiklopedia adalah bagian dari sumber tersier (Ridwan et al., 2021).

3. Results and Discussion

Latihan fisik adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, teratur, dan terstruktur. Latihan fisik memberikan banyak manfaat baik untuk individu berusia muda maupun tua. Manfaat yang diperoleh tidak hanya berupa manfaat fisik, tetapi juga manfaat mental atau psikososial. Manfaat fisik yang diperoleh dari latihan fisik diantaranya membentuk tulang dan sendi yang kuat, membentuk otot yang kuat dan fleksibel (menyediakan penyokong baik untuk persendian dan mengurangi risiko cedera), menjaga bentuk tubuh yang baik (berat badan ideal berperan dalam mengurangi tekanan di persendian), meningkatkan keseimbangan, refleks dan koordinasi, mendorong

perkembangan fisik tubuh yang sehat, serta meningkatkan imunitas tubuh. Sementara itu berbagai manfaat mental atau psikososial pun dapat diperoleh dengan melakukan latihan fisik diantaranya membantu meningkatkan relaksasi tubuh, memperbaiki kepercayaan diri dan membangun citra diri yang positif, memelihara penampilan fisik tubuh, meningkatkan kadar hormon atau senyawa kimia yang dapat memperbaiki mood dan meningkatkan perasaan nyaman, seperti endorfin dan serotonin, meningkatkan perasaan diterima dan memiliki sebagai anggota kelompok, serta lebih percaya diri dalam bersosialisasi (Furqaani, 2017).

Latihan fisik akan memberikan banyak manfaat untuk anak usia dini, jika program latihan fisik yang direncanakan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Selain itu program latihan fisik untuk anak usia dini ini juga harus dapat memiliki tujuan yakni meningkatkan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan koordinasi keterampilan motorik yang mendukung aktivitas sehari-hari, mengembangkan kemampuan sosio-emosional anak (kerja sama, berbagi, dan berkomunikasi dengan teman sebaya), merangsang perkembangan kognitif melalui aktivitas yang memerlukan pemecahan masalah. Oleh karena itu orang tua dan pendidik memiliki peranan penting untuk menyusun program latihan fisik yang sesuai untuk perkembangan anak usia dini. Berikut ini beberapa program latihan fisik yang dapat diterapkan untuk anak usia dini.

Permainan Lempar Tangkap Bola

Permainan melempar dan menangkap bola dapat menjadi program latihan fisik untuk anak usia dini. Karena melalui permainan ini anak dapat melatih kemampuan fisik motorik pada anak usia dini. Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian Lilis Mughfuroh (2020) yang menunjukkan bahwa permainan melempar dan menangkap bola yang diberikan pada anak pra sekolah yang mengalami perkembangan suspect dapat memberikan efek meningkatkan perkembangan motorik kasar. Selain itu bermain lempar tangkap bola bukan hanya dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak, tetapi juga bermain lempar tangkap bola dapat menjadi stimulasi yang baik untuk perkembangan motorik kasar anak. Karena kelebihan dari permainan melempar dan menangkap bola ialah dapat menstimulasi kemampuan menggenggam dan melatih fungsi jari anak, selain itu dapat mengoptimalkan kekuatan otot lengan dan kaki, dapat mengasah kemampuan koordinasi mata dan tangan ketika menangkap bola, serta permainan melempar dan menangkap bola ini juga dapat melatih konsentrasi, karena anak harus menangkap dengan tangannya serta mengarahkan kembali bola pada sasaran yang tepat (Mughfuroh, 2020)

Permainan melempar dan menangkap bola adalah aktivitas fisik yang melibatkan dua pemain yang saling melempar bola satu sama lain dengan tujuan menangkap bola tersebut tanpa terjatuh. Melempar merupakan keterampilan manipulatif yang rumit yang menggunakan satu atau dua tangan untuk melontarkan objek menjauh badan ke udara, lemparan dapat dilakukan di bawah tangan, di atas kepala, di atas lengan atau di samping sesuai dengan perkembangan normal anak. Menangkap merupakan gerakan tangan untuk menghentikan suatu benda yang menggulir di lantai atau benda yang di dekatnya. (Djuanda & Adipura 2020). Program latihan fisik dari permainan melempar dan menangkap bola dapat memberikan banyak manfaat untuk perkembangan fisik motorik anak jika diterapkan sesuai dengan perkembangan anak usia dini. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan program latihan fisik dalam permainan melempar dan menangkap bola untuk anak usia dini yaitu sebagai berikut:

- a. Bola yang digunakan harus disesuaikan dengan usia dan kemampuan anak. Bola yang digunakan dalam permainan melempar dan menangkap bola bisa bervariasi,

mulai dari bola ringan (seperti bola tenis atau bola kain) hingga bola yang lebih berat.

- b. Area Permainan yang cukup untuk bergerak, aman dan bebas dari rintangan yang dapat menyebabkan cedera seperti lapangan, taman, atau halaman.
- c. Aturan dasar mencakup cara melempar bola, cara menangkapnya. Pendidik harus mengajarkan atau mempraktikkan teknik dasar melempar (seperti posisi tangan dan lengan) dan teknik menangkap (seperti posisi tangan dan cara mengamankan bola). Ini penting untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan keterampilan pada anak.

Sepak Bola

Program latihan fisik untuk anak usia dini yang kedua adalah sepak bola. Sepak bola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan yang telah ditentukan (Efriyansyah, 2020). Permainan sepak bola dapat menjadi salah satu program latihan fisik untuk anak usia dini karena lebih banyak melibatkan otot – otot besar terutama pada kaki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Efriyansyah (2020) yang menjelaskan bahwa untuk bermain sepakbola memerlukan teknik dasar, teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan kedalam (throw-in), dan menjaga gawang (goal keeping).

Selain dapat mengasah kemampuan fisik motorik anak, permainan sepak bola juga baik untuk kesehatan anak usia dini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Akbar & Cahyani (2022) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik seperti sepakbola sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik anak, melalui sepakbola, anak-anak bisa meningkatkan kebugaran dan kesehatan anak, serta mencegah obesitas. Selain itu dalam penelitian Akbar & Cahyani juga menjelaskan bahwa banyak orang tua yang sudah melihat buktinya secara langsung bahwa melalui sepak bola anak-anak lebih bertenaga dan memiliki postur tubuh yang lebih baik karena latihan rutin khususnya pada olahraga sepak bola. Dan juga dengan terlibatnya anak dalam aktivitas fisik sepak bola ini juga dapat berhasil mengurangi waktu anak bermain handphone dan menonton televisi (Akbar & Cahyani, 2022). Agar program latihan fisik sepak bola ini bermanfaat untuk perkembangan fisik motorik anak usia dini, maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan program latihan fisik dalam permainan sepak bola untuk anak usia dini yaitu sebagai berikut:

- a. Menggunakan lapangan yang lebih kecil daripada standar, agar lebih mudah dijangkau oleh anak-anak. Dan pastikan lapangan memiliki permukaan yang aman, seperti rumput atau lapangan yang dilapisi dengan bahan lembut.
- b. Menggunakan bola yang lebih kecil dan ringan, sehingga mudah untuk digiring dan ditendang oleh anak-anak. Dan bola yang terbuat dari bahan lembut dapat mengurangi risiko cedera saat bermain.
- c. Membagi jumlah pemain sepak bola untuk anak usia dini sebaiknya dalam satu tim terdiri dari 3-5 pemain untuk memastikan setiap anak terlibat aktif dalam permainan. Dan ajak anak untuk bergantian bermain agar semua anak mendapatkan kesempatan.

- d. Menggunakan aturan permainan yang sederhana untuk memudahkan pemahaman. Fokus pada dasar-dasar seperti teknik menggiring, mengoper, dan menendang. Dan pertimbangkan untuk menghilangkan aturan offside untuk mengurangi kebingungan.
- e. Menggunakan gawang yang lebih kecil agar anak-anak lebih mudah mencetak gol. Untuk penanda gawang bisa menggunakan objek lain sebagai gawang, seperti cone kerucut atau gari, untuk fleksibilitas.

Permainan Bowling

Program latihan fisik selanjutnya yang cocok untuk anak usia dini ialah bowling. Permainan bowling adalah suatu jenis olahraga atau permainan yang dimainkan dengan cara menggelindingkan atau melemparkan bola menggunakan tangan. Bola bowling akan digelindingkan atau dilemparkan ke pin yang berjumlah sepuluh buah yang telah disusun menjadi bentuk segitiga jika dilihat dari atas. Menurut Pohan & Munthe (2024) Pemilihan alat bantu permainan bowling untuk anak usia dini ini dilakukan karena permainan bowling dinilai mampu melatih kemampuan motorik kasar diantaranya adalah ketepatan, keseimbangan dan koordinasi. Disamping itu permainan bowling mempunyai banyak keunggulan seperti: mudah dilakukan oleh anak-anak karena menggunakan alat permainan yang sudah disesuaikan dengan kondisi pemain anak usia dini, aturan permainan dibuat sederhana agar anak dapat memahaminya, pembelajaran dengan menggunakan permainan bowling ini diharapkan mampu memberikan pengalaman langsung dan dapat melibatkan anak dalam sebuah kegiatan pembelajaran yang dikemas dengan suatu permainan yang menyenangkan (Pohan & Munthe, 2024).

Selain itu berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Swasthi dkk (2024) menjelaskan bahwa anak – anak yang berpartisipasi dalam permainan bowling menunjukkan peningkatan kekuatan otot yang signifikan. Misalnya, saat anak-anak mengangkat dan melempar bola bowling, mereka menggunakan otot-otot lengan dan bahu mereka. Kemudian Swasthi dkk (2024) juga menjelaskan bahwa melalui permainan bowling juga anak akan belajar menyesuaikan lemparannya berdasarkan apa yang dilihatnya, sehingga meningkatkan koordinasi tangan-matanya. Selain itu permainan bowling juga dapat memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengintegrasikan informasi sensorik dari lingkungan sekitar mereka. Mereka harus memproses suara pin yang jatuh, sensasi berat bola di tangan mereka, dan visual dari lintasan bowling (Swasthi et al., 2024). Namun pendidik dan orang tua juga perlu diperhatikan beberapa hal dalam menerapkan program latihan fisik dalam permainan bowling untuk anak usia dini yaitu sebagai berikut:

- a. Menggunakan bola bowling yang ringan dan harus disesuaikan dengan usia dan kemampuan anak usia 5-6 tahun seperti bola kasti atau bola tenis.
- b. Menggunakan pin dengan jumlah 10 pin yang disusun dalam bentuk segitiga di ujung jalur. Pin biasanya terbuat dari bahan ringan dan dirancang untuk mudah dijatuhkan seperti botol plastik yang diisi dengan pasir.
- c. Membuat jalur bowling yang sederhana dengan menggunakan karpet atau matras untuk memberikan permukaan yang aman.
- d. Menggunakan aturan yang mudah dipahami, seperti jumlah lemparan dan cara menghitung poin.

Permainan Lari Estafet

Program latihan fisik untuk anak usia dini selanjutnya ialah permainan lari estafet. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Tangse & Dimyati (2021) menyebutkan bahwa permainan lari estafet ialah suatu permainan yang didalamnya terdapat beberapa

kegiatan yang berbeda, yang harus diselesaikan secara berurutan oleh masing-masing anggota kelompok sambil membawa tongkat estafet. Anak saling memberi tongkat estafet setelah menyelesaikan semua rintangan yang ada dalam permainan. Agar permainan lari estafet ini dapat meningkatkan kemampuan fisik motorik anak, maka kegiatan bermain yang didalamnya harus mencakup beberapa aspek dari kemampuan motorik kasar yaitu kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan. Kegiatan bermain yang terdapat dalam permainan estafet ini yaitu melompat sesuai arah, memindahkan bola dengan berlari bolak-balik, berlari zig-zag yang ditandai dengan botol plastik dan berjalan diatas papan titian. Pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan permainan estafet dan dilakukan diluar ruangan dapat membantu anak mengekspresikan diri dan tindakan mereka secara bebas. (Tangse & Dimiyati, 2021).

Permainan lari estafet sangat mempengaruhi pengembangan motorik kasar anak secara positif. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Nurullita & Aulina (2024) yang menjelaskan bahwa berpartisipasi dalam permainan lari estafet secara teratur dapat membantu meningkatkan daya tahan fisik anak-anak dan juga mengembangkan kekuatan otot mereka, terutama di kaki dan tubuh bagian atas. Kemudian permainan lari estafet melibatkan berlari cepat dari satu titik ke titik lain sambil menyalurkan tongkat atau benda lainnya kepada rekan tim saat berlari, yang dapat melatih kelincahan anak. Dalam permainan lari estafet ini anak-anak juga harus menjaga keseimbangan mereka terutama ketika mereka melewati tongkat atau objek kepada rekan tim, sehingga permainan lari estafet ini dapat membantu meningkatkan koordinasi mereka antara mata, tangan, dan kaki (Nurullita & Aulina 2024). Permainan estafet ini terdiri dari beberapa langkah pelaksanaan yaitu:

- a. Membagi anak dalam beberapa kelompok yang terdiri dari 3-5 orang.
- b. Setiap pemain harus melewati berbagai rintangan (melompat sesuai arah yang diinstruksikan, berlari sesuai pola yang ditandai, berjalan diatas papan titian).
- c. Objek yang digunakan dalam permainan estafet harus benda yang mudah dipegang dan harus cukup ringan agar mudah dipindahkan dari satu anggota tim ke anggota lainnya.
- d. Jalur lari yang digunakan harus aman dan cukup panjang untuk menghindari tabrakan. Selain itu untuk menghindari tabrakan, biasanya jalur lari ditandai dengan garis atau cone agar anak tahu dimana mereka harus berlari.

Permainan Papan Titian

Papan titian merupakan alat permainan edukatif yang terbuat dari papan, dengan panjang minimal 2 meter, lebar 20 cm dan tebal 3 cm. Adapun untuk tinggi rendahnya papan titian tergantung dari usia anak, apabila anak berada pada rentang usia 2-3 tahun tinggi titiannya kurang lebih 5 cm, kemudian anak usia 4-5 tahun tinggi titiannya kurang lebih 10 cm, dan anak usia 6-8 tahun tinggi titiannya kurang lebih 15 cm. Permainan papan titian ini dapat divariasikan dengan tangan direntang, tangan di pinggang, membawa beban (ember kecil berisi air) (Mukhlisa & Kurnia, 2021). Menurut Yani Mulyani & Juliska Gracinia dalam penelitian Mukhlisa & Kurnia (2021) menyebutkan beberapa tujuan dari papan titian ini di antaranya adalah melatih kekuatan otot kaki, melatih keseimbangan tubuh, melatih keberanian dan percaya diri. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Elpikasari et al., (2024) menjelaskan bahwa manfaat dan tujuan pembelajaran dengan menggunakan media papan titian yaitu untuk melatih kekuatan otot kaki, melatih keseimbangan tubuh, melatih menggerakkan badan dan kaki untuk kekuatan otot, untuk melatih keberanian dan percaya diri anak. Percaya diri adalah hal penting yang harus dimiliki oleh seluruh anak dalam menjalani proses

kehidupannya, tanpa rasa percaya diri anak akan sulit untuk mengeksplorasi kemampuan atau potensi yang dimilikinya. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan program latihan fisik dalam permainan papan titian untuk anak usia dini yaitu sebagai berikut:

- a. Papan yang digunakan sebagai jalur titian, biasanya terbuat dari kayu, plastik, atau bahan lain yang kuat dan stabil. Papan ini harus cukup lebar untuk memberikan ruang bagi anak untuk berdiri dan bergerak.
- b. Papan titian sering kali membutuhkan dukungan di kedua ujungnya untuk menjaga stabilitas. Ini bisa berupa tiang, dinding, atau objek lain yang aman.
- c. Area di sekitar papan titian harus dilapisi dengan bahan yang empuk, seperti matras atau rumput, untuk mencegah cedera jika anak jatuh.

Senam Irama

Senam irama adalah jenis senam yang menggabungkan gerakan-gerakan tubuh dengan iringan musik. Program ini dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak sambil merangsang kepekaan mereka terhadap ritme dan melodi. Dalam senam irama, anak-anak diajak untuk melakukan gerakan-gerakan seperti melompat, berputar, atau mengayunkan tangan sesuai dengan irama musik yang diperdengarkan. Manfaat senam irama tidak hanya terbatas pada peningkatan koordinasi gerak dan keseimbangan, tetapi juga membantu mengembangkan kemampuan mendengar, konsentrasi, dan ekspresi diri anak (Zulfah et al., 2024).

Sedangkan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Maghfiroh (2020) menjelaskan bahwa menurut DEPDIKNAS (dalam Zulfahmi, 2016) senam irama terbagi kepada tiga tahap, yaitu:

- a. Tahap pemanasan, yang dilakukan sebelum gerakan inti, pemanasan dilakukan dalam senam irama untuk menyiapkan kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot, dan persendian.
- b. Tahap inti gerakan, dalam senam irama terdapat gerakan motorik kasar yang melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan, kelenturan serta koordinasi otot-otot yang bergerak.
- c. Tahap pendinginan, dilakukan sesudah gerakan inti, tahap ini dilakukan untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernafasan agar tubuh menjadi rileks.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan program latihan fisik dalam senam irama untuk anak usia dini yaitu sebagai berikut:

- a. Memilih musik yang ceria dan sesuai dengan tempo gerakan sangat penting. Pilih lagu-lagu yang mudah diingat dan menyenangkan untuk didengarkan.
- b. Menggunakan variasi tempo (lambat dan cepat) untuk menyesuaikan gerakan senam dan menjaga minat anak.
- c. Fokus pada gerakan dasar seperti melompat, berlari, memutar, dan menggoyangkan tubuh. Gerakan harus mudah diikuti oleh anak-anak. Kombinasikan gerakan tangan dan kaki untuk meningkatkan koordinasi dan keseimbangan.
- d. Memilih ruang yang cukup luas dan aman untuk bergerak, seperti aula, halaman, atau ruangan yang bebas rintangan. Jika memungkinkan, gunakan permukaan lembut seperti karpet atau matras untuk mengurangi risiko cedera.

Permainan Engklek

Menurut Rizki Yulita (2017, hlm. 13-14) dalam penelitian Qomariah & Hamidah (2022) menjelaskan bahwa permainan engklek merupakan permainan tradisional di Indonesia yang sudah ada sejak zaman penjajahan Belanda. Permainan ini dikenal juga

dengan nama batu lempar atau gacok. Gacok dapat berupa batu atau keramik yang besarnya berkisar 5-7 cm atau lebih, dibuat pipih dan tidak tajam. Gacok dibuat dengan cara menggosokkan batu ke lantai atau semen. Setelah selesai membuat gacok, pemainnya kemudian mencari lapangan atau halaman sebagai lokasi bermain. Tempat bermainnya juga tidak memerlukan pekarangan luas tetapi datar sehingga bisa dilakukan di halaman rumah (Sri Mulyani, 2013 hlm. 46). Permainan ini dinamakan engklek karena cara bermainnya menggunakan satu kaki yang dalam bahasa jawa artinya "engklek". Jumlah pemain engklek bebas, biasanya 2 sampai 5 anak. Engklek bisa juga dimainkan lebih dari 1 anak saja dan bisa juga dimainkan secara beregu. Biasanya untuk permainan beregu akan dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari beberapa anak (Qomariah & Hamidah, 2022).

Permainan engklek memberikan banyak manfaat bagi anak usia dini. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Darmawati & Widyasari (2022) yang menyebutkan bahwa permainan engklek mempunyai beberapa manfaat diantaranya: mampu melatih kemampuan fisik sebab cara bermainnya dengan melompat-lompat dari kotak satu ke kotak berikutnya, sehingga akan membantu menguatkan otot kaki, dapat melatih kemampuan anak untuk berinteraksi dengan teman sebaya, menumbuhkan kreativitas anak karena permainan ini juga membuat anak-anak untuk menggunakan benda-benda di sekitar mereka, seperti pecahan genting, keramik dan ranting kayu untuk menggambar petak di atas lantai. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Qomariah & Hamidah (2022) yang menyebutkan bahwa permainan engklek memiliki manfaat untuk anak usia dini yaitu melatih keseimbangan anak, memperkuat kekuatan fisik anak, mengasah kelincahan gerak anak, dan meningkatkan kemampuan anak dalam pemecahan masalah. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan program latihan fisik dalam permainan engklek untuk anak usia dini yaitu sebagai berikut:

- a. Gunakan area terbuka seperti halaman, taman, atau di lantai yang datar. Lahan permainan dapat digambar dengan kapur atau ditandai dengan bahan lain.
- b. Pola gambar yang terdiri dari beberapa kotak atau area yang diurutkan dalam bentuk tertentu (biasanya berbentuk persegi panjang). Pola ini dapat bervariasi, tetapi umumnya terdiri dari 9 sampai 10 kotak.
- c. Gunakan batu kecil, koin, atau benda datar lainnya untuk dilemparkan ke kotak. Benda ini dikenal dengan sebutan "poin" atau "gacok".
- d. Gunakan aturan dasar meliputi cara melempar benda, cara melompat dari satu kotak ke kotak lainnya, dan cara mengambil benda kembali tanpa terjatuh.

4. Conclusions

Latihan fisik adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, teratur, dan terstruktur. Latihan fisik sebenarnya merupakan salah satu bentuk stressor fisik yang mengganggu keseimbangan homeostasis tubuh. Selain itu latihan fisik memberikan banyak manfaat baik untuk individu berusia muda maupun tua. Manfaat yang diperoleh tidak hanya berupa manfaat fisik, tetapi juga manfaat mental atau psikososial. Manfaat fisik yang diperoleh dari latihan fisik diantaranya membentuk tulang dan sendi yang kuat, Selain itu program latihan fisik untuk anak usia dini ini juga harus dapat memiliki tujuan yakni meningkatkan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan koordinasi keterampilan motorik yang mendukung aktivitas sehari-hari, mengembangkan kemampuan sosio-emosional anak (kerja sama, berbagi, dan berkomunikasi dengan teman sebaya), merangsang perkembangan kognitif melalui aktivitas yang memerlukan pemecahan

masalah. Berikut ini beberapa program latihan fisik yang dapat diterapkan untuk anak usia dini seperti permainan lempar tangkap bola, sepak bola, permainan bowling, permainan lari estafet, permainan papan tian, senam irama, dan permainan engklek.

5. References

- Akbar, A., & Cahyani, F. I. (2022). Keterlibatan Anak dalam Sepak Bola Akar Rumput: Aspek Psikologis dan Perkembangan Atlet Muda. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 17(1), 92-102.
- Darmawati, N. B., & Widyasari, C. (2022). Permainan tradisional engklek dalam meningkatkan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6827-6836.
- Djuanda, I., & Adipura, P. (2020). Peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui bermain lempar tangkap bola. *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 19(2), 265-74.
- Efriyansyah, E., Sukendro, S., & Saputra, A. (2022). TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SEPAKBOLA DI TINJAU DARI KEMAMPUAN MOTORIK. *Score*, 2(2), 70-76
- Elpikasari, E., & Thaahirah, T. (2024). PENGARUH METODE BERMAIN PAPAN TITIAN TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 4-5 TAHUN. *Jurnal Pendidikan Inklusif*, 8(11).
- Fitriani, R., & Adawiyah, R. (2018). Perkembangan fisik motorik anak usia dini. *Jurnal golden age*, 2(01), 25-34.
- Furqaani, A. R. (2017). Latihan Fisik Sebagai Brain Booster Untuk Anak. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1).
- Maghfuroh, L. (2020). Pengaruh Permainan Melempar dan Menangkap Bola terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Anak Pra Sekolah. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 16(1), 7-18.
- Maghfiroh, S. T. (2020). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 8(1), 40-46.
- Mukhlisa, N., & Kurnia, S. D. (2021). Penerapan Permainan Papan Titian dalam Mengembangkan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *EDUCHILD (Journal of Early Childhood Education)*, 2(1), 65-75.
- Nurullita, N., & Aulina, C. N. (2024). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 2-4 Tahun melalui Permainan Lari Estafet di PAUD Aisyiyah Sidokare. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 1-14.

- Pohan, W. S., & Munthe, M. Z. (2024). Pengaruh Permainan Bowling Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di RA Babul Ilmi Kampung Baru Rantauprapat. *Cemara Education and Science*, 2(2).
- Qomariah, D. N., & Hamidah, S. (2022). Menggali manfaat permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar: konteks anak usia dini. *Jendela PLS: Jurnal Cendekiawan Ilmiah Pendidikan Luar Sekolah*, 7(1), 8-23.
- Reswari, A. (2021). Efektivitas permainan bola basket modifikasi terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 17-29.
- Ridwan, M., Suhar, A. M., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya penerapan literature review pada penelitian ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42-51.
- Swasthi, D. Y., Suryawan, I. G., & Putri, A. R. (2024). Analisis Permainan Bowling Sebagai Media Stimulasi Aspek Perkembangan Anak Usia Dini. *RAJULA: Journal of Early Childhood Education Studies*, 1(2), 168-179.
- Tangse, U. H. M., & Dimyati, D. (2021). Permainan Estafet untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 9-16.
- Zulfah, A. N., Rohmah, N., & Mufaroah, M. (2024). Peran Senam Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di KB Nurul Islam. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 7(4), 11-20.