

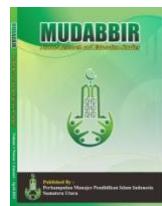


# JURNAL MUDABBIR

## (Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

## Analisis Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Program Gerak Kreatif di TK Al-Amin SPS Abadi Bandar Lampung

Chairany Fadilah <sup>1</sup>, Elina Novita Sari <sup>2</sup>, Rakhma Al-Awwabin Hamid <sup>3</sup>, Wildannul Karimah <sup>4</sup>, Rani Prita Andini <sup>5</sup>, Putri Ayu Lestari <sup>6</sup>, Yohana Keel Lie Liyu <sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Universitas Lampung, Indonesia

Email: [fchairany@fkip.unila.ac.id](mailto:fchairany@fkip.unila.ac.id)<sup>1</sup>, [elinans1407@gmail.com](mailto:elinans1407@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[rahmaalawwabinhamid290818@gmail.com](mailto:rahmaalawwabinhamid290818@gmail.com)<sup>3</sup>, [karimahwildannul@gmail.com](mailto:karimahwildannul@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[andiniprita238@gmail.com](mailto:andiniprita238@gmail.com)<sup>5</sup>, [putrial797@gmail.com](mailto:putrial797@gmail.com)<sup>6</sup>, [yohanakeellieliyu03@gmail.com](mailto:yohanakeellieliyu03@gmail.com)<sup>7</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kegiatan gerakan kinesiologi terhadap perkembangan motorik anak usia dini 5–6 tahun di TK Al-Amin SPS Abadi Bandar Lampung. Lima jenis gerakan yang diamati, yaitu Kepala Dino, Tangan Zigzag, Jari-jari Pelangi, Bahu Ceria, dan Kaki Kelinci, dirancang untuk melatih koordinasi motorik kasar dan halus. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi kasus, dengan teknik observasi langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan gerakan tersebut berpengaruh positif terhadap keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kontrol tubuh anak. Selain itu, kegiatan ini turut mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial. Pengulangan, contoh visual, dan pendekatan menyenangkan menjadi faktor penting dalam pembelajaran. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa gerakan kinesiologi secara terarah dapat meningkatkan keterampilan motorik dan kesiapan sosial anak.

**Kata Kunci:** *Bermain, Kinesiologi, Koordinasi, Motorik Anak, Perkembangan.*

### ABSTRACT

*This study aims to analyze the effect of kinesiology movement activities on the motor development of 5-6 year old children at Al-Amin SPS Abadi Kindergarten in Bandar Lampung. The five types of movements observed, namely Dino Head, Zigzag Hands, Rainbow Fingers, Cheerful Shoulders, and Bunny Feet, are designed to train gross and fine motor coordination. The method used was a descriptive qualitative approach through a case study, with direct observation techniques. The results showed that the movement activities had a positive effect on children's balance, coordination, agility, and body control. In addition, these activities also support cognitive, emotional, and social development. Repetition, visual examples, and a fun approach are important factors in learning. It is concluded that directed kinesiology movements can improve children's motor skills and social readiness.*

**Keywords:** *Play, Kinesiology, Coordination, Children's Motor Skills, Development.*

## PENDAHULUAN

Perkembangan motorik pada anak usia dini merupakan salah satu aspek fundamental yang sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak secara menyeluruh, baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional (Fitriani 2023). Menurut teori perkembangan motorik yang dikemukakan oleh Arnold Gesell, setiap anak memiliki pola perkembangan yang berurutan dan dapat diprediksi, di mana kemampuan motorik kasar dan halus berkembang secara bertahap dari kontrol kepala, gerakan tangan, hingga koordinasi seluruh tubuh (Permana 2020). Oleh karena itu, penting untuk memberikan stimulasi gerak yang terstruktur dan menyenangkan agar perkembangan ini berjalan optimal. Selain itu, teori Jean Piaget dalam tahap praoperasional (usia 2-7 tahun) menekankan bahwa anak pada usia ini belajar paling baik melalui aktivitas fisik konkret yang melibatkan tubuh mereka secara langsung, karena mereka belum mampu berpikir secara abstrak (Widayani 2024). Berdasarkan teori tersebut, gerakan seperti Kepala Dino, Tangan Zigzag, Jari-jari Pelangi, Bahu Ceria, dan Kaki Kelinci dirancang untuk melatih koordinasi motorik anak dengan melibatkan hampir seluruh anggota tubuh, mulai dari kepala hingga kaki (Hadi, Royana, and Setyawan 2017).

Gerakan-gerakan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik anak seperti keseimbangan, kelenturan, dan ketahanan, tetapi juga memperkuat integrasi antara sensorik dan motorik sebagaimana dijelaskan dalam teori *Sensory Integration* dari Jean Ayres (Danur and Mayar 2020). Melalui aktivitas gerak terarah ini, anak-anak dapat mengembangkan persepsi ruang, mengenal konsep arah, serta melatih fokus dan konsentrasi. Selain itu, pendekatan dari teori Vygotsky tentang *Zone of Proximal Development*, juga mendukung pelaksanaan kegiatan ini, karena menunjukkan bahwa dengan bimbingan orang dewasa atau teman sebaya, anak dapat melakukan aktivitas motorik yang lebih kompleks daripada yang bisa dilakukan secara mandirib(Widodo 2017). Kegiatan gerak juga sejalan dengan teori Gardner tentang kecerdasan majemuk, khususnya kecerdasan kinestetik, di mana anak diberi kesempatan untuk belajar melalui aktivitas fisik yang melibatkan tubuh mereka sebagai sarana eksplorasi dan ekspresi diri (Harliawan, Temmassonge, and Ilahi 2024). Melalui latar belakang teoretis inilah dapat disimpulkan bahwa gerakan-gerakan fisik yang disesuaikan dengan tahap perkembangan anak sangat penting untuk memperkuat fondasi keterampilan hidup

anak, termasuk kesiapan akademik, keterampilan sosial, serta pembentukan karakter dan kepercayaan diri.

Selain pentingnya aspek perkembangan motorik dalam tumbuh kembang anak, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak anak usia dini yang belum memperoleh stimulasi gerak yang optimal. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa anak-anak di lingkungan perkotaan maupun pedesaan semakin jarang terlibat dalam aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi seluruh tubuh karena terbatasnya ruang gerak, perubahan gaya hidup, serta meningkatnya paparan terhadap perangkat digital (Assingkily, *et.al.*, 2019; Sit & Assingkily, 2021). Padahal, kurangnya aktivitas fisik yang terarah dapat menghambat perkembangan motorik, memperlambat kesiapan belajar, dan bahkan memengaruhi kesehatan mental anak dalam jangka panjang.

Kegiatan pembelajaran di PAUD sering kali masih berfokus pada aspek kognitif atau akademik dasar, sementara aktivitas motorik hanya menjadi selingan atau pengisi waktu. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru dan pendidik anak usia dini untuk merancang kegiatan yang seimbang antara unsur edukatif dan aktivitas fisik yang menyenangkan. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan program gerak kreatif yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak dalam kegiatan belajar-mengajar sehari-hari, agar tercipta lingkungan yang mendukung perkembangan holistik anak secara optimal.

Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah dengan menyusun serangkaian gerakan tematik yang mudah diingat, menyenangkan, dan melibatkan seluruh anggota tubuh anak. Gerakan seperti Kepala Dino, Tangan Zigzag, Jari-jari Pelangi, Bahu Ceria, dan Kaki Kelinci dirancang tidak hanya untuk melatih motorik kasar dan halus, tetapi juga untuk menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif dan membangkitkan antusiasme anak. Oleh karena mengaitkan gerakan pada imajinasi dan simbol yang akrab bagi anak, proses belajar menjadi lebih bermakna dan berkesan.

Program gerak kreatif ini juga memberikan ruang bagi guru untuk melakukan pengamatan terhadap perkembangan motorik anak secara lebih sistematis. Dengan mengamati bagaimana anak melakukan gerakan tertentu, guru dapat menilai kemampuan koordinasi, keseimbangan, serta daya tahan fisik anak, dan sekaligus memberikan intervensi atau stimulasi tambahan jika ditemukan hambatan perkembangan. Dengan demikian, pendekatan pembelajaran yang berbasis gerak tidak

hanya berdampak pada kemampuan fisik anak, tetapi juga memperkuat hubungan emosional antara guru dan peserta didik melalui kegiatan yang menyenangkan dan penuh makna.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan rancangan studi kasus. Penelitian dilakukan di PAUD/SPS ABADI yang berlokasi di Jl. Bumi Manti II, Kelurahan Kampung Baru, Kecamatan Labuhan Ratu, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. Subjek penelitian terdiri dari enam anak perempuan berusia 5–6 tahun yang terdaftar sebagai peserta didik aktif di kelas B PAUD/SPS ABADI.

Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan sosial dan motorik anak usia dini yang relevan dengan fokus penelitian (Khotimah 2021). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap aktivitas anak selama mengikuti kegiatan motorik yang telah dirancang secara sistematis (Khadijah 2020). Aktivitas tersebut meliputi gerakan seperti Kepala Dino, Tangan Zigzag, Jari-jari Pelangi, Bahu Ceria, dan Kaki Kelinci, yang diterapkan dalam bentuk permainan terstruktur baik di dalam maupun di luar kelas (Fatmawati 2020).

Instruksi disampaikan secara verbal dan visual, disertai demonstrasi oleh guru, serta didukung dengan media seperti gambar dan musik ritmis (Fitriani and Adawiyah 2018). Data dianalisis secara deskriptif dengan memerhatikan respons anak dalam aspek psikomotorik dan kognitif, serta perubahan keterampilan motorik yang diamati secara informal. Hasil analisis digunakan untuk menilai efektivitas metode dalam mendukung tumbuh kembang anak secara holistik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa lima jenis gerakan motorik Kepala Dino, Tangan Zigzag, Jari-jari Pelangi, Bahu Ceria, dan Kaki Kelinci menunjukkan pengaruh signifikan dalam pengembangan kemampuan motorik anak usia dini (Widhianawati 2011). Penelitian dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap aktivitas anak saat menirukan lima gerakan yang diperagakan guru, dengan memperhatikan respons anak baik dari segi ketepatan gerakan, tingkat kesesuaian

dengan contoh, serta partisipasi aktif yang ditunjukkan selama kegiatan berlangsungb(Sobariah and Santana 2019). Hasil observasi menunjukkan bahwa keseluruhan rangkaian gerakan tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak melalui pendekatan bermain yang terstruktur (Respati, Nur, and Rahman 2018). Setiap gerakan memiliki karakteristik yang berbeda dalam hal koordinasi, keseimbangan, fokus, serta tingkat kesulitan.

Dalam kegiatan ini, diperkenalkan lima jenis gerakan motorik yang melibatkan koordinasi kepala, tangan, badan, dan kaki serta mengikuti irama tertentu(Kamelia 2019). Gerakan pertama adalah Kepala Dino, yaitu menolehkan kepala ke kiri dan ke kanan secara bergantian dengan posisi tangan di pinggang dan kaki melakukan tendangan ringan mengikuti irama. Gerakan kedua, Tangan Zigzag, dilakukan dengan menggerakkan tangan secara bergantian membentuk pola zigzag sambil melangkah maju dan mundur. Selanjutnya, gerakan Jari-Jari Pelangi mengajak anak untuk menggerakkan tangan dan jari menyerupai bentuk pelangi disertai langkah zigzag yang menyenangkan. Gerakan keempat, yaitu Bahu Ceria, berfokus pada gerakan bahu yang naik turun dengan posisi tangan membentuk sudut siku-siku. Terakhir, Kaki Kelinci dilakukan dengan melompat ke arah depan, belakang, dan samping secara ritmis, sambil menjaga tubuh tetap tegak. Kelima gerakan ini dirancang untuk melatih kelincahan, keseimbangan, koordinasi, serta memberikan suasana belajar yang menyenangkan bagi anak-anak usia dini.

Hasil observasi terhadap pelaksanaan lima jenis gerakan menunjukkan dinamika respons anak yang beragam, namun secara umum mengalami perkembangan yang positif dan progresif dari percobaan pertama hingga ketiga. Setiap gerakan diamati sebanyak tiga kali dalam tiga sesi berbeda, dengan memperhatikan aspek keseimbangan, koordinasi, dan ekspresi anak saat melakukan aktivitas.

## 1. Kepala Dino

Gerakan pada anak usia dini memiliki ciri-ciri yang sangat mendasar dan sederhana, yang menjadi fondasi penting bagi perkembangan motorik mereka secara keseluruhan. Salah satu bentuk gerak dasar yang diperkenalkan sejak dini adalah gerakan kepala. Pada tahap ini, anak-anak mulai belajar menggerakkan bagian

kepala mereka dengan berbagai cara, seperti menggelengkan kepala ke kanan dan kiri, mengangguk ke atas dan ke bawah, serta memutar kepala ke berbagai arah.

Latihan gerakan kepala ini tampak sederhana, namun memiliki fungsi yang sangat penting dalam mendukung koordinasi tubuh, keseimbangan, serta kesadaran spasial anak. Saat anak menggerakkan kepala, mereka secara tidak langsung juga melatih otot leher, memperkuat kendali postural, serta meningkatkan kemampuan orientasi terhadap lingkungan sekitarnya (Irwansyah et al. 2021). Misalnya, ketika anak memutar kepala untuk melihat suara, mereka sedang melatih respons terhadap rangsangan sekaligus memperkuat koneksi antara indera pendengaran dan penglihatan.

Kegiatan ini juga membantu anak memahami konsep arah dan posisi tubuh. Gerakan kepala yang dilakukan dalam berbagai arah seperti ke depan, ke belakang, ke samping kanan dan kiri, serta memutar, menjadi awal bagi anak untuk mengenal arah gerak yang lebih kompleks di kemudian hari. Selain itu, dengan sering berlatih gerakan tersebut, anak juga dapat meningkatkan fokus dan perhatian, karena mereka belajar mengarahkan pandangan serta mengikuti objek dengan kepala dan mata secara bersamaan.

Berdasarkan lingkungan pendidikan anak usia dini, gerakan kepala biasanya dilatihkan melalui aktivitas yang menyenangkan, seperti bernyanyi sambil mengikuti gerakan lagu, permainan meniru ekspresi wajah, atau senam kecil yang melibatkan gerak kepala. Guru atau pendidik dapat membimbing anak untuk mengikuti instruksi dengan lembut, sambil memberi contoh secara langsung agar anak dapat menirukan dengan mudah.

Penting untuk diperhatikan bahwa perkembangan gerakan kepala anak dapat bervariasi, tergantung pada tingkat kematangan motorik, pengalaman sensorik, dan stimulasi yang diberikan (Usman et al. 2023). Oleh karena itu, latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing anak dan dilakukan secara bertahap. Anak yang belum terbiasa menggerakkan kepala secara aktif perlu diberikan motivasi dan ruang yang nyaman untuk mengeksplorasi gerakan tersebut tanpa tekanan.

Secara keseluruhan, meskipun gerakan kepala tampak sebagai hal kecil, namun merupakan bagian penting dari tahap awal perkembangan motorik anak usia

dini. Dengan memberikan ruang, bimbingan, dan stimulasi yang tepat, anak-anak akan lebih percaya diri dalam mengenali dan mengontrol tubuh mereka, yang pada akhirnya mendukung pertumbuhan fisik dan kognitif secara menyeluruh.

Respons awal anak-anak pada percobaan pertama menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka belum mampu mengontrol gerakan kepala dengan baik. Gerakan menoleh ke kiri dan ke kanan sambil tangan di pinggang dan kaki melakukan tendangan ritmis tampak belum seimbang. Beberapa anak terlihat kaku dan kehilangan ritme. Namun, setelah diberikan arahan ulang dan pengulangan pada percobaan kedua, koordinasi antara kepala dan kaki mulai tampak lebih teratur.

Anak-anak mulai memahami pola gerak dasar dan mampu menoleh dengan lebih lancar mengikuti irama. Pada percobaan ketiga, terlihat peningkatan signifikan. Sebagian besar anak sudah mampu menjaga posisi tangan di pinggang, menolehkan kepala dengan irama yang stabil, serta mengatur kekuatan tendangan kaki agar tidak terlalu keras atau lemah. Hal ini menunjukkan peningkatan dalam kontrol leher dan keseimbangan tubuh bagian atas dan bawah secara bersamaan.

## 2. Tangan Zigzag

Setiap anak memiliki tahapan perkembangan yang unik, termasuk dalam hal kemampuan koordinasi gerak tangan. Kemampuan ini merujuk pada kemampuan anak dalam menggerakkan tangan secara terarah dan terkoordinasi, yang melibatkan kerja sama antara otot, saraf, serta pengamatan visual. Namun demikian, perkembangan koordinasi tangan tidak terjadi secara seragam pada semua anak. Ada anak yang menunjukkan perkembangan cepat dan sesuai dengan tahapan usianya, sementara sebagian lainnya mungkin berkembang lebih lambat (Nasem, Iskandar, and Kusmiati 2022).

Kecepatan dan ketepatan koordinasi gerak tangan sangat dipengaruhi oleh kematangan sistem saraf serta pengalaman yang diperoleh anak dari lingkungan sekitar. Anak yang telah mencapai kematangan tertentu akan lebih mudah mengontrol gerakan tangannya untuk melakukan berbagai aktivitas, seperti menggambar, memegang alat tulis, meronce, atau memindahkan benda kecil.

Sebaliknya, anak yang belum cukup matang secara perkembangan mungkin mengalami kesulitan dalam mengarahkan gerakan tangannya secara tepat dan halus.

Penting bagi pendidik dan orang tua untuk memahami bahwa perbedaan perkembangan ini adalah hal yang wajar. Tidak semua anak akan mencapai kemampuan motorik halus secara bersamaan. Maka dari itu, pendekatan yang bersifat individual dan penuh kesabaran sangat dibutuhkan. Anak tidak boleh dipaksa atau dibandingkan dengan anak lain, melainkan perlu diberi kesempatan untuk berkembang sesuai dengan kecepatannya sendiri.

Tantangan utama yang dihadapi anak-anak pada percobaan pertama adalah koordinasi gerak bilateral. Gerakan tangan yang harus bergantian membentuk pola zigzag sambil melangkah maju dan mundur tampak sulit diikuti oleh anak-anak usia dini. Sebagian besar dari mereka tampak bingung dengan arah gerakan, dan langkah mereka cenderung tidak sinkron dengan gerakan tangan. Pada percobaan kedua, setelah diberikan contoh visual secara langsung oleh guru, serta latihan bersama dalam kelompok kecil, anak-anak mulai menunjukkan respons yang lebih baik (Wulandari 2017).

Mereka mulai memahami arah gerakan tangan dan mampu mengikuti irama meskipun belum sepenuhnya sempurna. Percobaan ketiga menunjukkan bahwa sebagian besar anak sudah mampu melakukan gerakan tangan secara bergantian dan ritmis sambil melangkah maju dan mundur. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan koordinasi bilateral dan kemampuan mengikuti pola gerak yang lebih kompleks.

### 3. Jari-Jari Pelangi

Gerakan jari jemari merupakan salah satu aspek fundamental dalam perkembangan motorik halus pada anak usia dini. Motorik halus sendiri mengacu pada kemampuan mengontrol otot-otot kecil, khususnya di tangan dan jari, yang sangat penting untuk menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari secara mandiri dan efektif. Gerakan jari yang terlatih dengan baik memungkinkan anak melakukan tugas-tugas yang membutuhkan ketelitian dan koordinasi, seperti menggenggam pensil, meronce manik-manik, membuka kancing baju, dan memegang sendok.

Pada masa pertumbuhan awal, anak-anak mulai mengeksplorasi kemampuan jari-jemari mereka melalui berbagai aktivitas yang melibatkan sentuhan dan manipulasi benda kecil. Aktivitas seperti menggenggam, mencubit, meremas, dan memutar objek membantu memperkuat otot-otot tangan sekaligus melatih koordinasi antara mata dan tangan (*hand-eye coordination*). Keterampilan ini sangat berperan dalam meningkatkan konsentrasi dan ketelitian anak (Martha et al. 2024).

Perkembangan gerakan jari jemari juga mendukung aspek kognitif dan kreativitas anak. Melalui bermain dengan alat peraga yang memerlukan ketelitian, seperti balok kecil, puzzle, atau alat musik mini, anak tidak hanya mengasah kemampuan motorik halusnya, tetapi juga meningkatkan daya pikir, kemampuan memecahkan masalah, dan ekspresi seni. Dengan kata lain, kemampuan motorik halus merupakan bagian integral dari proses belajar yang menyeluruh.

Pendidik dan orang tua dapat memberikan berbagai rangsangan yang tepat untuk mendukung perkembangan motorik halus anak. Kegiatan sederhana seperti bermain tanah liat, memotong kertas dengan gunting khusus anak, mewarnai gambar, serta melakukan permainan konstruksi kecil dapat meningkatkan kekuatan dan kelincahan jari. Pendekatan yang kreatif dan konsisten akan membantu anak merasa termotivasi dan menikmati proses belajar melalui gerakan.

Menjadi salah satu gerakan yang paling disukai oleh anak-anak. Pada percobaan pertama, anak-anak sangat antusias saat diminta menggerakkan jari dan tangan membentuk gerakan menyerupai pelangi. Gerakan ini disertai pola langkah zigzag yang memberi kesan bermain sekaligus belajar. Antusiasme ini semakin meningkat pada percobaan kedua dan ketiga (Martha et al. 2024). Anak-anak tampak lebih ekspresif dan kreatif dalam mengeksplorasi bentuk pelangi dengan jari-jarinya. Koordinasi antara gerakan tangan, jari, dan langkah kaki menunjukkan kemajuan yang jelas.

Gerakan ini tidak hanya melatih motorik halus, tetapi juga mendorong keberanian anak untuk berekspresi dalam gerakan yang indah dan menyenangkan. Bahkan, beberapa anak mengembangkan variasi sendiri dalam gerakan pelangi mereka, menunjukkan kreativitas yang tumbuh seiring pengulangan latihan.

#### 4. Bahu Ceria

Perkembangan kemampuan gerak pada bagian bahu merupakan suatu proses yang tidak sederhana, melainkan melibatkan sejumlah faktor penting yang saling berinteraksi. Gerakan bahu berkembang melalui kerja sama antara struktur anatomi tubuh, kekuatan otot-otot di sekitar bahu, kelenturan atau fleksibilitas sendi, serta kemampuan sistem saraf dan otot (neuromuskular) dalam mengoordinasikan gerakan tersebut secara efektif.

Gerakan bahu pada anak usia dini menjadi bagian krusial dari perkembangan motorik kasar. Bahu berperan penting dalam menunjang berbagai aktivitas, seperti meraih, mendorong, menarik, mengangkat, atau mengayunkan tangan. Semua aktivitas ini menuntut kemampuan kontrol yang baik terhadap pergerakan sendi bahu, serta kerja otot yang seimbang dan terkoordinasi (Ego Tedda Pamungkas 2021).

Perlu dipahami bahwa tahapan perkembangan gerak bahu bisa berbeda-beda pada setiap anak. Beberapa anak mungkin menunjukkan kemajuan yang cepat, sementara yang lain memerlukan waktu lebih lama untuk mencapai kontrol gerak yang baik. Hal ini dipengaruhi oleh faktor genetik, stimulasi lingkungan, serta kesempatan anak untuk mengeksplorasi gerakan secara bebas dan aktif.

Oleh karena itu, guru dan orang tua berperan penting dalam memberikan stimulasi yang sesuai dan menyenangkan bagi anak. Aktivitas seperti bermain balok besar, menggantung pada palang, bermain ayunan, atau mendorong benda berat secara perlahan sangat membantu dalam memperkuat kemampuan bahu. Pendekatan yang variatif, aman, dan berbasis permainan membuat anak merasa senang sekaligus memperoleh manfaat perkembangan motorik secara optimal (Martha et al. 2024).

Memberikan perhatian khusus terhadap perkembangan gerakan bahu, akan membuat anak lebih siap dalam menjalani aktivitas sehari-hari maupun kegiatan belajar yang memerlukan keterampilan motorik, seperti menulis atau menggunakan alat bantu belajar. Bahu yang kuat dan fleksibel akan menunjang postur tubuh yang baik dan membantu anak bergerak dengan lebih lincah dan percaya diri.

Tantangan awal terletak pada isolasi gerakan bahu yang belum umum dilakukan oleh anak-anak usia dini. Dalam percobaan pertama, sebagian besar anak tampak kesulitan mengangkat dan menurunkan bahu secara berirama, terlebih

dengan posisi tangan membentuk sudut siku-siku. Gerakan ini membutuhkan kesadaran tubuh bagian atas yang lebih spesifik, yang belum sepenuhnya terbentuk pada tahap awal.

Namun, melalui latihan berulang dan penjelasan yang sederhana, anak-anak mulai terbiasa pada percobaan kedua. Mereka mulai mampu menggerakkan bahu naik turun meskipun belum konsisten. Pada percobaan ketiga, peningkatan terlihat jelas. Anak-anak dapat menjaga posisi tangan dan mengatur gerakan bahu dengan lebih stabil. Hal ini menunjukkan bahwa gerakan ini efektif dalam melatih kontrol tubuh bagian atas dan meningkatkan kesadaran postural pada anak.

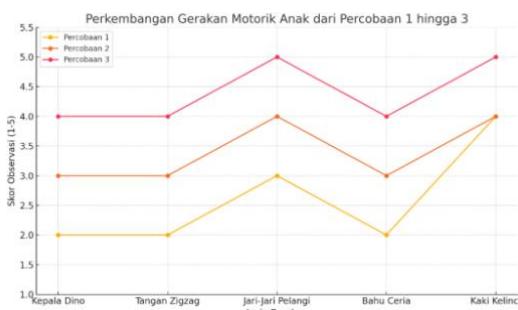
## 5. Kaki Kelinci

Permainan lompat kelinci merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik sederhana yang sangat cocok diterapkan dalam kegiatan anak usia dini. Kegiatan ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat yang rumit, dan memberikan kesenangan bagi anak-anak saat bermain. Dengan gerakan melompat seperti kelinci, anak-anak dapat menyalurkan energi mereka sambil berlatih keterampilan fisik dasar secara menyenangkan (Rozia 2017).

Salah satu manfaat utama dari permainan lompat kelinci adalah kemampuannya dalam merangsang dan meningkatkan perkembangan motorik kasar anak. Motorik kasar mencakup gerakan tubuh besar seperti melompat, berlari, dan menyeimbangkan tubuh. Melalui aktivitas ini, anak belajar untuk mengontrol tubuhnya, memperkuat otot-otot kaki, serta meningkatkan koordinasi dan keseimbangan (Usman et al. 2023).

Mendapatkan respons paling positif dari anak-anak sejak percobaan pertama. Gerakan ini terdiri dari lompatan ke arah depan, belakang, dan samping dengan tubuh tetap tegak. Sejak awal, anak-anak tampak senang melompat dan dengan cepat memahami pola dasar gerakan. Pada percobaan kedua dan ketiga, terlihat bahwa anak-anak sudah mampu melakukan lompatan secara ritmis, menjaga jarak antar lompatan, serta mempertahankan keseimbangan tubuh mereka saat mendarat. Mereka bahkan dapat menambahkan ekspresi wajah ceria dan antusias saat melompat, yang menandakan bahwa gerakan ini tidak hanya efektif dari sisi motorik kasar, tetapi juga menyenangkan secara emosional dan sosial. Gerakan Kaki Kelinci

menjadi salah satu indikator bahwa aktivitas motorik yang menyenangkan cenderung lebih mudah diserap dan diulang oleh anak-anak dengan motivasi tinggi.



Gambar 1. Grafik progres anak

Secara keseluruhan, kelima gerakan ini menunjukkan hasil positif dalam proses perkembangan motorik anak usia dini. Pengulangan latihan, pemberian contoh visual, serta pendekatan bermain yang menyenangkan menjadi kunci dalam keberhasilan peningkatan kemampuan gerak anak (Kurniasih 2021). Setiap gerakan memberikan tantangan dan manfaat yang berbeda, namun semuanya berkontribusi terhadap peningkatan kontrol tubuh, koordinasi, dan kepercayaan diri anak dalam bergerak (Putri, Fauziah, and Syafrida 2021).

Tingkat kesesuaian anak dalam mengikuti gerakan motorik yang diperagakan menunjukkan variasi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti fokus individu, kemampuan meniru, dan frekuensi pengulangan gerakan (Anggraini and Dwi 2022). Secara umum, semakin sering gerakan diulang dan diperagakan secara konsisten, semakin baik anak dalam menirukan serta menyesuaikan diri terhadap pola gerakan yang dimaksud.

Anak A menunjukkan respons ekspresif yang positif terhadap setiap gerakan, meskipun masih perlu lebih banyak pengulangan untuk mencapai konsistensi dalam menirukan gerakan, terutama pada gerakan yang membutuhkan koordinasi bilateral atau isolasi tubuh. Keterbatasan dalam kestabilan gerakan terlihat pada beberapa gerakan yang lebih kompleks, seperti Tangan Zigzag, namun terdapat perkembangan signifikan setelah pengulangan yang lebih intens.

Anak B menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menirukan gerakan, terutama pada gerakan yang memerlukan ritme dan pola sederhana, seperti Kepala Dino dan Kaki Kelinci. Pengulangan gerakan secara teratur tampaknya membantu anak B untuk menguasai pola gerakan dengan lebih baik. Meskipun demikian, masih

ada kesulitan dalam beberapa gerakan yang lebih rumit, terutama yang melibatkan koordinasi tangan atau isolasi tubuh bagian atas, seperti Bahu Ceria.

Anak G terlihat sangat cepat dalam menyesuaikan diri dengan berbagai pola gerakan. Kemampuannya untuk mengikuti gerakan dengan ritme yang tepat, seperti pada Kepala Dino dan Tangan Zigzag, menunjukkan bahwa ia memiliki kemampuan koordinasi yang baik, baik secara bilateral maupun tubuh bagian atas. Anak G juga menunjukkan ekspresi yang kreatif, terutama pada gerakan yang melibatkan improvisasi, seperti Jari-Jari Pelangi, yang menandakan perkembangan motorik halus yang positif.

Anak H lebih cenderung membutuhkan lebih banyak waktu untuk memahami pola gerakan dan menunjukkan kesulitan dalam beberapa gerakan yang memerlukan keseimbangan atau koordinasi tubuh bagian bawah, seperti Tangan Zigzag dan Kaki Kelinci. Meskipun demikian, anak H menunjukkan antusiasme tinggi dan usaha yang kuat dalam mencoba mengikuti instruksi, yang memperlihatkan kemajuan dalam keterampilan motoriknya.

Anak N menunjukkan kemampuan yang sangat baik dalam mengikuti hampir semua pola gerakan yang diajarkan. Ia mampu dengan cepat menyesuaikan diri pada gerakan yang membutuhkan koordinasi tangan atau tubuh bagian atas, seperti Tangan Zigzag, serta gerakan dengan ritme yang lebih sederhana seperti Kepala Dino dan Kaki Kelinci. Anak N juga menunjukkan ketahanan yang baik terhadap pengulangan gerakan, yang mempercepat penguasaan gerakan-gerakan tersebut.

Anak R menunjukkan improvisasi yang kreatif dan penuh ekspresi dalam beberapa gerakan, seperti pada Jari-Jari Pelangi. Namun, gerakan yang membutuhkan koordinasi tubuh yang lebih kompleks, seperti Tangan Zigzag dan Bahu Ceria, tampak sedikit lebih menantang. Meskipun demikian, anak R menunjukkan perkembangan motorik yang cukup baik, terutama pada gerakan yang dapat dilakukan dengan spontanitas dan kebebasan lebih.

Secara keseluruhan, observasi menunjukkan bahwa keberhasilan anak dalam menirukan gerakan sangat erat kaitannya dengan metode pemberian contoh yang jelas, kesempatan pengulangan yang cukup, serta kemampuan fokus masing-masing anak dalam mengikuti instruksi secara motorik dan visual.

Usia dan jenis kelamin mempengaruhi respons anak dalam aktivitas motorik (Syafi'i and Ilmayanti 2021). Anak usia 5 tahun cenderung lebih cocok dengan gerakan sederhana seperti Kepala Dino dan Jari-jari Pelangi karena koordinasi motorik mereka masih berkembang (Aghnaita 2017). Sementara itu, anak usia 5-6 tahun sudah mampu mengikuti pola gerakan yang lebih kompleks dan dapat menunjukkan pemahaman gerakan spontan.

Anak perempuan umumnya lebih unggul dalam gerakan yang memerlukan ketelitian dan ekspresi, seperti Tangan Zigzag dan Jari-jari Pelangi. Selain itu, gaya belajar anak juga mempengaruhi hasil gerakan; anak yang lebih visual lebih mudah menangkap contoh gerakan langsung, sedangkan anak auditori lebih cepat merespons arahan verbal (Damayanti and Nasrul 2020). Oleh karena itu, pendekatan multimodal, yang menggabungkan contoh langsung dan arahan verbal, sangat disarankan untuk hasil yang optimal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan gerakan kinesiologi yang melibatkan lima jenis gerakan motorik (Kepala Dino, Tangan Zigzag, Jari-jari Pelangi, Bahu Ceria, dan Kaki Kelinci) memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan motorik anak usia dini. Gerakan-gerakan tersebut tidak hanya meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan anak, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka.

Pengulangan latihan yang terstruktur, pemberian contoh visual yang jelas, serta suasana belajar yang menyenangkan menjadi faktor kunci dalam keberhasilan kegiatan ini. Oleh karena itu, penerapan gerakan kinesiologi dapat dijadikan metode efektif untuk mendukung tumbuh kembang anak, mempersiapkan mereka dalam berinteraksi secara sosial, serta meningkatkan keterampilan motorik yang esensial bagi perkembangan lebih lanjut.

Kesimpulan dari observasi dan praktik kegiatan gerakan kinesiologi anak usia dini di TK Al-Amin SPS Abadi Bandar Lampung menunjukkan bahwa penerapan lima jenis gerakan motorik – Kepala Dino, Tangan Zigzag, Jari-jari Pelangi, Bahu Ceria, dan Kaki Kelinci – secara nyata memberikan kontribusi yang sangat berarti terhadap perkembangan menyeluruh anak usia 5-6 tahun. Melalui pendekatan yang

menyenangkan dan berbasis permainan, kegiatan ini terbukti mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus, memperkuat koordinasi bilateral, serta mengembangkan kesadaran tubuh dan kontrol postural yang penting dalam tahap awal tumbuh kembang anak. Setiap gerakan memiliki karakteristik dan tingkat tantangan yang berbeda, memungkinkan anak untuk melatih berbagai aspek tubuh mereka secara bertahap dan menyeluruh. Misalnya, Kepala Dino membantu meningkatkan orientasi spasial dan keseimbangan tubuh bagian atas, sedangkan Tangan Zigzag melatih koordinasi tangan dan kaki secara simultan. Gerakan Jari-jari Pelangi menstimulasi motorik halus dan kreativitas, Bahu Ceria memperkuat kontrol tubuh bagian atas dan postur, dan Kaki Kelinci mengembangkan kekuatan serta ritme motorik kasar yang penting untuk aktivitas fisik sehari-hari. Penerapan latihan ini secara berulang dalam tiga sesi yang terstruktur memberikan bukti adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan motorik anak, baik secara individu maupun kelompok.

Anak-anak menunjukkan perkembangan yang progresif dalam menirukan gerakan, menjaga keseimbangan, mengikuti irama, serta mengatur kekuatan dan ketepatan gerak tubuh mereka. Hasil observasi juga menegaskan bahwa keberhasilan implementasi kegiatan ini sangat dipengaruhi oleh metode penyampaian yang menggabungkan visual, verbal, dan demonstrasi langsung, sehingga mencakup beragam gaya belajar anak. Faktor usia, jenis kelamin, dan kemampuan fokus anak turut memengaruhi respons mereka terhadap aktivitas motorik yang diberikan. Anak usia 5 tahun cenderung lebih responsif terhadap gerakan sederhana dan menyenangkan, sementara anak 6 tahun mulai mampu menguasai pola gerakan yang lebih kompleks. Anak perempuan cenderung menunjukkan ketelitian dalam gerakan halus dan ekspresif, sedangkan anak laki-laki lebih antusias pada gerakan yang menantang dan dinamis. Meskipun terdapat variasi individu dalam pencapaian keterampilan motorik, secara umum seluruh anak mengalami perkembangan positif yang konsisten seiring meningkatnya frekuensi latihan. Oleh karena itu, kegiatan gerakan kinesiologi ini tidak hanya layak untuk terus dilaksanakan dalam kurikulum pembelajaran anak usia dini, tetapi juga sangat dianjurkan untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari strategi pembelajaran aktif yang menyenangkan, terarah, dan sesuai tahap perkembangan anak. Guru dan pendidik hendaknya terus mengadaptasi

metode ini secara kreatif dengan memperhatikan kebutuhan dan kemampuan masing-masing anak, agar manfaat kegiatan ini dapat dimaksimalkan secara holistik, tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak secara terpadu.

## REFERENSI

- Aghnaita, Aghnaita. 2017. "Perkembangan Fisik-Motorik Anak 4-5 Tahun Pada Permendikbud No. 137 Tahun 2014 (Kajian Konsep Perkembangan Anak)." *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak* 3(2):219-34.
- Anggraini, A, & Dwi, D. (2022). "Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini."
- Assingkily, M. S., Putro, K. Z., & Sirait, S. (2019). Kearifan menyikapi anak usia dasar di era generasi alpha (ditinjau dari perspektif fenomenologi). *AT-TADIB*, 3(2), 107-128. <https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/at-tadib/article/view/19387>.
- Damayanti, Eka, and M. Ansar Nasrul. 2020. "Capaian Perkembangan Fisik Motorik Dan Stimulasinya Pada Anak Usia 3-4 Tahun." *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(2):67-80.
- Danur, Df Teysa, and Farida Mayar. 2020. "Mengembangkan Potensi Kreativitas Seni Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Menyusun Daun." *Ensiklopedia of Journal* 2(2).
- Ego Tedda Pamungkas, Abdul Aziz Hakim. 2021. "Kondisi Fleksibilitas Sendi Bahu, Kekuatan Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu Anggota Komunitas Baratos Lumajang Calisthenics." *Jurnal Kesehatan Olahraga* (<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/issue/view/2423>):95-102.
- Fatmawati, Fitri Ayu. 2020. *Pengembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. Caremedia Communication.
- Fitriani, Hilmi. 2023. "Hubungan Antara Aktivitas Senam Brain Gym Dengan Kemampuan Koordinasi Gerak Tubuh Anak Usia Dini: Penelitian Kuantitatif Di Kelompok B2 RA Al-Ihsan Cibiru Hilir Kabupaten Bandung."
- Fitriani, Rohyana, and Rabihatun Adawiyah. 2018. "Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini." *Jurnal Golden Age* 2(01):25. doi: 10.29408/goldenage.v2i01.742.
- Hadi, Husnul, Ibnu Fatkhu Royana, and Danang Aji Setyawan. 2017. "Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini Pada Taman Kanak-Kanak (Tk) Di Kota Surakarta." *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)* 3(2).
- Harliawan, Muhammad, Andi Temmassonge, and Rahmat Ilahi. 2024. "Implementasi Fundamental Movement Skills (FMS) Pada Anak Sekolah Dasar." *Cokroaminoto Journal of Primary Education* 7(1):138-46.
- Irwansyah, Rudy, Satya Darmayani, Mastikawati Mastikawati, Agung Nugroho Catur Saputro, Liana Vivin Wihartanti, Ahmad Fauzi, Opan Arifudin, I. Putu Yoga Purandina, Ella Dewi Latifah, and Tenti Septiyani. 2021. *Perkembangan Peserta Didik*.

- Kamelia, Nur. 2019. "Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini (Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak) Stppa Tercapai Di Ra Harapan Bangsa Maguwoharjo Condong Catur Yogyakarta." *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education* 2(2):112–36.
- Khadijah, Amelia nurul. 2020. *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini: Teori Dan Praktik*. Prenada Media.
- Khotimah, Khusnul. 2021. "Konsep Brain Gym PAUL EDENNISON Terhadap Perkembangan Kecerdasan Spiritual Pada Anak Usia Dini."
- Kurniasih, Siti. 2021. *Kecerdasan Interpersonal Anak Usia Dini*. Guepedia.
- Martha, Salsabila Auralia, Nur Diana Fitria, Eva Amelia Arsantit, and Ahmad Bakhruddin. 2024. "Peningkatan Keterampilan Motorik Halus Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Sensory Play." 3(3):890–99.
- Nasem, Nasem, Yoghya Zulvian Iskandar, and Ety Kusmiati. 2022. "Meningkatkan Koordinasi Gerak Tangan Anak Usia 5-6 Tahun Pada Tari Sunda Melalui Aplikasi TikTok Di PAUD Permata Hati." *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 5(6):1919–27. doi: 10.54371/jiip.v5i6.654.
- Permana, Rahmat. 2020. *Teori Dan Praktik: Pendidikan Jasmani Di Perguruan Tinggi*. Edu Publisher.
- Putri, Saniyya, Debibik Nabilatul Fauziah, and Rina Syafrida. 2021. "Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Kolase." *Early Childhood: Jurnal Pendidikan* 5(2):130–41.
- Respati, Resa, Lutfi Nur, and Taopik Rahman. 2018. "Gerak Dan Lagu Sebagai Model Stimulasi Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini." *Jurnal Pendidikan Usia Dini* 12(2):321–30.
- Rozia, Imarotul. 2017. "Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Lompat Kelinci Pada Anak Kelompok A Di TK Islam Terpadu Ceria Mojoagung Jombang." *Jurnal PAUD Teratai* 06(03):1–7.
- Sit, M., & Assingkily, M. S. (2021). Persepsi guru tentang social distancing pada pendidikan AUD era new normal. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1009-1023. <http://repository.uinsu.ac.id/16556/>.
- Sobariah, Sobariah, and Fifiet Dwi Tresna Santana. 2019. "Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Melalui Media Tari Mapag Layung." *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)* 2(6):370–75.
- Syafi'i, Imam, and Alya Fadila Fitri Ilmayanti. 2021. "Pengembangan Instrumen Penilaian Pada Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Tari Kelompok B Di Tk Hasyim Asyari Surabaya." *Islamic EduKids: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 3(1):44–51.
- Usman, Usman, Hasmawaty Hasmawaty, Sadaruddin Sadaruddin, Syamsuardi Syamsuardi, and Nasaruddin Nasarudin. 2023. "Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun." *Jurnal Usia Dini* 9(2):338. doi: 10.24114/jud.v9i2.52621.
- Widhianawati, Nana. 2011. "Pengaruh Pembelajaran Gerak Dan Lagu Dalam

Meningkatkan Kecerdasan Musikal Dan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini." *Jurnal Penelitian Pendidikan* 2(2):154–63.

Widodo, Widodo. 2017. "Kompetensi Guru Dalam Pengembangan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Berdasarkan Kualifikasi Akademik." *Visi* 12(1):259937. doi: <http://dx.doi.org/10.24832%2Fjpnk.v1913.292>.

Windayani, Ni Luh Ika. 2024. "Stimulasi Senam Otak Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini." *PINTU: Jurnal Penjaminan Mutu* 4(2). doi: <https://doi.org/10.24929/fik.v8i2.646>.

Wulandari, Retno Tri. 2017. "Pembelajaran Olah Gerak Dan Tari Sebagai Sarana Ekspresi Dan Apresiasi Seni Bagi Anak Usia Dini." *Jurnal Pendidikan* 147–62.