

**PENGARUH PERMAINAN SIRKUIT TERHADAP PERKEMBANGAN
MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN**

(Skripsi)

OLEH:

MARIA KHARENINA HARTANTI

2113054006



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

ABSTRAK

PENGARUH PERMAINAN SIRKUIT TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN

Oleh

MARIA KHARENINA HARTANTI

Masalah dalam penelitian ini adalah belum tercapainya perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun dengan baik, masih terdapat anak yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan motorik kasar seperti menaiki anak tangga, melompat dengan satu kaki, melempar dan menangkap bola dengan tepat, atau menjaga keseimbangan saat berjalan di atas garis, serta kurangnya model permainan yang berfokus pada motorik kasar anak juga masih belum bervariasi dalam mendorong anak untuk lebih aktif dalam bergerak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan sirkuit terhadap perkembangan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun yang dilaksanakan di TK Xaverius 1 Bandar Lampung. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperimen*. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *non-equivalent control group design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Mann Whitney*. Hasil perolehan data menunjukkan peningkatan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan pada kelas eksperimen dan yang tidak diberikan perlakuan pada kelas kontrol memiliki perbedaan. Pada kelas eksperimen yang diberikan perlakuan, nilai rata-rata sebesar 0,8882 sedangkan pada kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan adalah sebesar 0,3478. Hasil uji hipotesis menggunakan uji *Mann Whitney* memperoleh nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$ Ha diterima yang berarti terdapat pengaruh perkembangan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun yang bermain permainan sirkuit dengan perkembangan motorik kasar anak yang tidak bermain permainan sirkuit.

Kata Kunci : Permainan sirkuit, Perkembangan motorik kasar

ABSTRACT

THE EFFECT OF CIRCUIT GAMES ON THE GROSS MOTOR DEVELOPMENT OF 5-6 YEAR OLD CHILDREN

By

MARIA KHARENINA HARTANTI

The problem in this research is the inadequate development of gross motor skills in children aged 5-6 years, there are many children still experience difficulties in performing gross motor movements such as climbing stairs, hopping on one foot, throwing and catching a ball accurately, and maintaining balance while walking on a line. Additionally, there is a lack of play models that focus on gross motor skills, which are not varied enough to encourage children to be more active in their movements. This study aims to determine the effect of circuit games on the gross motor development in children aged 5-6 years which is carried out at Xaverius 1 Bandar Lampung Kindergarten. This type of research is quantitative with a *quasi-experimental* approach. The research design used is *non-equivalent control group design*. The data collection technique used is observation and documentation. The data analysis technique used in this study is the *Mann Whitney*. The data results showed an increase in the average values after being given treatment was applied in the experimental class and the control class, which did not receive treatment had differences. In the experimental class that received the treatment, the average value was 0.8882, while in the control class that did not receive treatment, the average score was 0.3478. The results of the hypothesis test using the *Mann Whitney* obtained a *Asymp.Sig (2-tailed)* of $0,000 < 0,05$ Ha accepted which means there is a difference in the effect of gross motor development in children aged 5-6 years who play circuit games with the gross motor development of children who do not play circuit games.

Keywords : Circuit game, Gross motor development skills

**PENGARUH PERMAINAN SIRKUIT TERHADAP PERKEMBANGAN
MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN**

Oleh

MARIA KHARENINA HARTANTI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

Judul Skripsi

**: PENGARUH PERMAINAN SIKUIT
TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK
KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN**

Nama Mahasiswa

: Maria Kharenina Hartanti

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113054006

Program Studi

: Pendidikan Guru PAUD

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komis Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Prof. Dr. Een Yayah Haenilah, M.Pd.
NIP 19620330 198603 2 001

Devi Nawangsasi, M.Pd.
NIP 19830910 202421 2 016

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

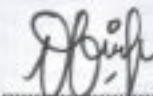
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Prof. Dr. Een Yayah Haenilah, M.Pd.



Sekretaris : Devi Nawangsasi, M.Pd.



Penguji Utama : Ari Sofia, S.Psi., M.A., Psi



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Juni 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Maria Kharenina Hartanti
NPM : 2113054006
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun" tersebut adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 17 Juni 2025



Maria Kharenina Hartanti
NPM. 2113054006

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Maria Kharenina Hartanti. Lahir pada tanggal 22 Oktober 2003, di Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung sebagai anak kedua dari 2 bersaudara, dari Bapak L.Tri Mulyo Hartoto dan Ibu Ch. Sri Hartini.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis sebagai berikut :

1. TK Sejahtera 1 Bandar Lampung (2008-2009)
2. SD Sejahtera 1 Bandar Lampung (2009-2015)
3. SMP Xaverius 4 Bandar Lampung (2015-2018)
4. SMA Fransiskus Bandar Lampung (2018-2021)

Pada tahun 2021, Penulis melanjutkan pendidikan sarjana di Universitas Lampung sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD), Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Pada tahun 2024, Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di Desa Belambangan, Kecamatan Penengahan, Kabupaten Lampung Selatan.

MOTTO

“Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka Ia akan meluruskan jalanmu.”

(Amsal 3: 5-6)

“Kuatkan dan teguhkanlah hatimu, janganlah takut dan jangan gemetar karena mereka, sebab Tuhan, Allahmu, Dialah yang berjalan menyertai engkau. Ia tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan engkau.”

(Ulangan 31: 6)

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan pernah hilang.”

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai tanda bakti kepada :

Kedua orang tuaku (Bapak L. Tri Mulyo Hartoto dan Ibu Ch. Sri Hartini)

Terima kasih telah mengantarkan sampai ke titik ini, orang yang selalu memberikan *support*, memberikan kasih sayang dan selalu ada pada barisan paling depan untuk memberikan semangat serta dukungan penuh, selalu memberikanku doa terbaik tanpa henti sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan hingga akhir.

Kakakku (Elisabeth Venny Hartanti)

Terima kasih karena telah menjadi panutan dan selalu memberikan dukungan dan semangat untuk setiap tahap demi tahap dalam menyelesaikan studi ini.

Almamater Tercinta Universitas Lampung

Terima kasih atas segala ilmu, pengalaman, serta kenangan yang telah diberikan. Terima kasih pula telah menjadi bekal perjalanan hidup dalam memperoleh ilmu yang sangat berguna untuk masa depan.

SANWACANA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah melimpahkan rahmat, karunia, serta pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun” yang merupakan tugas akhir guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dalam penyusunan skripsi ini, telah banyak pihak yang turut membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
4. Dr. Asih Budi Kurniawati, M.Pd. selaku Ketua Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Lampung.
5. Prof. Dr. Een Yayah Haenilah, M.Pd selaku pembimbing I dan dosen pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran yang tercurahkan untuk memberikan kritik, saran, dan juga nasihat guna penyelesaian skripsi ini.
6. Devi Nawang Sasi, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran yang tercurahkan untuk memberikan kritik, saran, dan juga nasihat guna penyelesaian skripsi ini.
7. Ari Sofia, S.Psi.,M.A.,Psi selaku dosen pembahas yang telah memberikan kritik, arahan serta saran untuk penyempurnaan skripsi ini.

8. Seluruh dosen dan staff karyawan program studi PG PAUD FKIP yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama kuliah.
9. Theresia Titi Nurani, S.Pd selaku kepala sekolah TK Xaverius 1 yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
10. Yustina Karyani, S.Pd selaku kepala sekolah TK Sejahtera IV yang telah memberikan izin untuk melakukan uji coba instrumen penelitian.
11. Guru-guru TK Xaverius 1 yang sudah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian.
12. Sahabatku (Della dan Loni), yang menjadi tempat berbagi cerita, pemberi semangat dan dukungan penuh, serta *partner* untuk memulai petualangan baru.
13. Teman-temanku (Vita, Fitria, Annisa, Kafita, Intan, Putri, Hafisa, Dellyna, dan Asma) yang telah menjadi pendengar dan tempat memberikan suka duka, canda tawa, semua dukungan serta semangat di setiap langkah yang penulis tempuh selama perkuliahan.
14. Teman-teman KKN Desa Belambangan yang telah memberikan *support*, antusias, serta dukungan hingga saat ini. Terima kasih telah memberikan pengalaman yang mengesankan selama menjalani KKN dan PLP.
15. Teman-teman PG PAUD angkatan 2021 yang telah memberikan banyak bantuan dan pengalaman berharga.
16. Untuk diri sendiri, terima kasih karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terima kasih sudah bertahan dan terus semangat.

Semoga Allah selalu melindungi dan membalas semua kebaikan yang sudah diberikan. Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, akan tetapi semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Perkembangan Motorik.....	7
2.2 Motorik Kasar	8
2.2.1 Karakteristik Perkembangan Motorik Kasar.....	11
2.2.2 Fungsi Pengembangan Motorik Kasar	12
2.2.3 Prinsip Pengembangan Motorik Kasar.....	14
2.2.4 Tujuan Pengembangan Motorik Kasar.....	16
2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motorik Kasar	17
2.3 Permainan Sirkuit.....	19
2.3.1 Karakteristik Permainan Sirkuit.....	20
2.3.2 Jenis-jenis Aktivitas dalam Permainan Sirkuit	23
2.3.3 Langkah-Langkah Penerapan Permainan Sirkuit.....	25
2.3.3.1 Langkah-Langkah Penerapan Berdasarkan Modifikasi.....	26
2.3.4 Manfaat dan Tujuan Permainan Sirkuit	31
2.3.5 Kelebihan dan Kekurangan Permainan Sirkuit	32
2.4 Kerangka Pikir Penelitian	33
2.5 Hipotesis Penelitian	35
III. METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Metode Penelitian	36
3.2 Desain Penelitian	36
3.3 Ruang Lingkup Penelitian.....	37
3.3.1 Subjek dan Objek Penelitian	37

3.3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	37
3.4.1	Populasi	37
3.4.2	Sampel	38
3.5	Prosedur Penelitian	38
3.6	Variabel	39
3.7	Definisi Konseptual dan Operasional Variabel	40
3.7.1	Permainan Sirkuit (X)	40
3.7.2	Perkembangan Motorik Kasar Usia 5-6 Tahun (Y)	40
3.8	Metode Pengumpulan Data	41
3.9	Instrumen Penelitian	42
3.10	Uji Instrumen Penelitian	44
3.11	Teknik Analisis Data	46
3.11.1	Uji <i>Mann Whitney</i>	47
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1	Hasil Penelitian	49
4.1.1	Gambaran Umum Objek Penelitian	49
4.1.2	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	51
4.1.3	Analisis Hasil <i>Pre-Treatment</i> dan <i>Post-Treatment</i>	56
4.2	Hasil Analisis Data	59
4.2.1	Analisis Uji <i>N-Gain</i>	59
4.2.2	Analisis Uji Hipotesis	60
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian	61
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1	Kesimpulan	49
5.2	Saran	50
	DAFTAR PUSTAKA	51
	LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Penelitian <i>Non-equivalent Control Group Design</i>	37
2. Populasi Penelitian	37
3. Sampel Penelitian.....	38
4. Instrumen Permainan Sirkuit (X).....	42
5. Instrumen Perkembangan Motorik Kasar (Y).....	43
6. Hasil Uji Validitas	45
7. Kriteria Reliabilitas	46
8. Hasil Uji Reliabilitas.....	46
9. Interpretasi Indeks Gain	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Desain Penelitian Hari - 1	26
2. Desain Penelitian Hari - 2	27
3. Desain Penelitian Hari - 3	28
4. Desain Penelitian Hari - 4	29
5. Desain Penelitian Hari - 5	30
6. Kerangka Pikir Penelitian	35
7. Rumus Interval	42
8. Rumus <i>Alpha Cronbach</i>	45
9. Rumus <i>N-Gain</i>	47
10. Rumus Uji Mann Whitney	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penelitian Pendahuluan	72
2. Surat Balasan Penelitian Pendahuluan	56
3. Surat Izin Penelitian.....	57
4. Surat Balasan Izin Penelitian	58
5. Data Anak Kelompok B1	59
6. Data Anak Kelompok B2.....	60
7. Rubrik Penilaian Permainan Sirkuit (X).....	61
8. Rubrik Penilaian Perkembangan Motorik Kasar (Y).....	82
9. Penilaian Sekolah Kelompok B1	68
10. Penilaian Sekolah Kelompok B2	90
11. Rekapitulasi Penilaian Uji Instrumen	78
12. Hasil <i>Output</i> Uji Validitas Instrumen	79
13. Hasil <i>Output</i> Uji Reliabilitas Instrumen	82
14. Rekapitulasi Nilai <i>Pre-Treatment</i> Eksperimen	100
15. Rekapitulasi Nilai <i>Post-Treatment</i> Eksperimen.....	101
16. Rekapitulasi Nilai <i>Pre-Test</i> Kontrol.....	102
17. Rekapitulasi Nilai <i>Post-Test</i> Kontrol	86
18. RPPH Kelas Eksperimen	87
19. Hasil Uji <i>N-Gain Pre-Treatment – Post-Treatment</i>	97
20. Hasil Uji <i>Mann Whitney</i>	98
21. RPPH Kelas Kontrol.....	99
22. Dokumentasi <i>Treatment</i> Permainan sirkuit.....	111

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan pada anak usia dini merupakan suatu upaya dalam memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh yang hendaknya mengarahkan anak untuk menjadi pribadi yang aktif. Pendidikan yang inovatif akan menghasilkan anak yang kreatif sesuai dengan karakteristik anak usia dini yaitu aktif, dinamis, antusias dan rasa ingin tahu terhadap apa yang dilihat, didengar, dirasakan dalam bereksplorasi dan belajar (Ariyanti, 2016). Masa anak usia dini merupakan periode sensitif. Anak usia dini berada pada rentang usia 0 hingga 6 tahun, yang pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, maupun moral-spiritual. Masa usia dini sering disebut sebagai masa emas (*golden age*) karena pada periode ini, perkembangan otak anak mencapai 80% dari keseluruhan perkembangan otak orang dewasa. Oleh karena itu, selama masa inilah anak secara khusus mudah menerima stimulus-stimulus dari lingkungannya.

Anak usia dini memiliki perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh stimulasi yang diberikan oleh lingkungan. Perkembangan anak usia dini meliputi perkembangan moral-spiritual, kognitif, fisik-motorik, bahasa, sosial-emosional, dan seni. Dari berbagai aspek perkembangan tersebut, yang harus distimulasi secara optimal salah satunya adalah perkembangan fisik-motorik. Perkembangan fisik-motorik anak mencakup dua domain, yaitu motorik halus dan motorik kasar. Motorik halus merupakan gerakan motorik yang melibatkan gerak otot-otot kecil, seperti mengambil benda kecil dengan ibu jari dan telunjuk, menggambar dan menulis. Motorik kasar merupakan gerakan motorik yang mencakup keterampilan otot-otot besar, misalnya merangkak, tengkurap,

mengangkat leher dan duduk. Perkembangan motorik kasar adalah kegiatan yang melibatkan gerakan fisik yang berfokus pada kemampuan dalam menyeimbangkan dan mengkoordinasi anggota tubuh terhadap otot-otot besar tubuh (Anggraeni & Na'imah, 2022). Perkembangan motorik kasar yang baik tidak hanya penting untuk kesehatan fisik anak, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan sosial anak.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada anak kelompok B, peneliti melihat belum tercapainya perkembangan motorik kasar anak dengan baik, umumnya anak yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan motorik kasar seperti menaiki anak tangga, melompat dengan satu kaki, melempar dan menangkap bola dengan tepat, atau menjaga keseimbangan saat berjalan di atas garis. Peneliti juga melihat masih terdapat beberapa anak yang tidak mau melakukan gerakan motorik kasar seperti tidak mau mengikuti gerakan senam dan tidak mau mengikuti kegiatan motorik kasar di kelas. Kurangnya model permainan yang berfokus pada motorik kasar anak juga masih belum bervariasi dalam mendorong anak untuk lebih aktif dalam bergerak. Dalam hal ini, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar anak kelompok B belum berkembang dengan baik. Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu adanya upaya yang nyata dalam meningkatkan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Salah satu upaya yang dapat diterapkan dalam mengoptimalkan perkembangan anak adalah melalui permainan yang menitikberatkan pada motorik kasar anak. Salah satu permainan tersebut yaitu permainan sirkuit.

Permainan sirkuit merupakan suatu permainan fisik yang merupakan modifikasi dari latihan sirkuit dalam meningkatkan kebugaran fisik pada orang dewasa. Dengan memodifikasi intensitas latihan dan jenis aktivitas, latihan sirkuit diubah menjadi permainan yang menyenangkan dan edukatif dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar dan minat anak usia dini. Permainan sirkuit merupakan suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk melatih kerja kelompok otot besar agar dapat bekerja secara berurutan melalui proses penyampaian permainan yang dibuat dalam beberapa pos kegiatan (Kasih,

2018). Permainan sirkuit menggabungkan unsur bermain dan pembelajaran yang tidak hanya melatih perkembangan motorik kasar saja melainkan juga merangsang perkembangan kognitif, sosial, dan emosional. Dengan menggabungkan berbagai aktivitas motorik, permainan sirkuit dilakukan secara berurutan dalam bentuk-bentuk pos latihan untuk melatih kekuatan, kecepatan, keseimbangan, ketepatan, kelincahan, serta koordinasi gerak pada anak. Dalam penerapannya, permainan sirkuit menggabungkan berbagai aktivitas motorik anak dengan melakukan berbagai jenis kegiatan tertentu seperti melompat, berlari, melempar, menangkap, atau menyeimbangkan tubuh dari pos pertama hingga pos terakhir. Permainan ini tidak hanya membantu anak-anak menjadi lebih aktif, tetapi juga menyenangkan karena melibatkan variasi gerakan yang membuat anak tertarik dan termotivasi. Oleh karena itu, permainan sirkuit menjadi pilihan yang baik untuk diterapkan dalam menstimulasi kemampuan fisik bagi anak usia dini.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Riswandi, 2021) bahwa terdapat permasalahan yang dialami anak yaitu belum maksimalnya kemampuan anak dalam melakukan gerakan motorik kasar, minimnya variasi model permainan untuk mendorong anak lebih aktif bergerak, guru masih kurang optimal untuk mengembangkan model permainan dalam kegiatan motorik kasar, serta kegiatan motorik kasar yang dilakukan kurang terstruktur dengan baik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Mashuri *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa terdapat permasalahan pada perkembangan motorik kasar anak yang masih rendah, khususnya saat melakukan kegiatan melempar, menangkap, melompat, dan berlari, serta sarana dan prasarana yang masih minim sehingga kurang dalam menunjang perkembangan motorik kasar anak. Untuk mengatasi permasalahan tersebut sangat penting dalam memberikan stimulus dengan permainan yang menarik perhatian anak. Permainan sirkuit dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap metode pengajaran yang lebih bervariasi dan dapat digunakan sebagai alternatif pada pembelajaran anak usia dini untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak.

Berdasarkan hasil dari temuan pada penelitian tersebut telah menguatkan gagasan bahwa permainan sirkuit bukan hanya sekedar latihan fisik, tetapi juga merupakan model pembelajaran yang baik dalam meningkatkan motorik kasar anak. Permainan sirkuit memungkinkan untuk melibatkan anak dalam berbagai aktivitas fisik yang terstruktur seperti melatih kekuatan, koordinasi gerak, dan keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji tentang pengaruh permainan sirkuit terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum tercapainya perkembangan motorik kasar anak dengan baik.
2. Anak masih kesulitan dalam menaiki anak tangga.
3. Anak masih kesulitan dalam melakukan gerakan keseimbangan seperti berjalan di atas garis dan melompat dengan satu kaki.
4. Anak masih kesulitan dalam melakukan gerakan melempar dan menangkap bola dengan tepat.
5. Anak tidak mau melakukan kegiatan motorik kasar.
6. Kurangnya model permainan yang bervariasi dalam menitikberatkan motorik kasar untuk mendorong anak aktif bergerak.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan dari sejumlah masalah yang teridentifikasi, maka penelitian ini hanya akan membatasi pada masalah perkembangan motorik kasar anak yang belum berkembang secara optimal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh pada permainan sirkuit terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh permainan sirkuit terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi program studi pendidikan guru anak usia dini khususnya dalam kemampuan motorik kasar anak, dan sebagai referensi dan menambah wawasan terkait perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui permainan sirkuit.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

- Memberikan wawasan baru terhadap permainan sirkuit sebagai strategi pembelajaran yang efektif dalam mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun.
- Meningkatkan kemampuan guru dalam merancang dan mengimplementasikan kegiatan pembelajaran yang lebih bervariasi dan menyenangkan untuk anak usia dini.

b. Bagi Kepala Sekolah

- Dapat dijadikan bahan pertimbangan pembelajaran yang efektif terkait permainan sirkuit anak usia 5-6 tahun yang dapat digunakan sebagai kegiatan pengembangan motorik kasar anak di sekolah.
- Dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah, khususnya dalam aspek perkembangan fisik-motorik anak usia dini.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Memperdalam pemahaman tentang pengaruh permainan sirkuit dalam konteks pendidikan anak usia dini, khususnya untuk pengembangan keterampilan motorik kasar.

- Dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan anak usia dini, terutama terkait dengan strategi pengembangan motorik kasar.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik memiliki peranan yang sangat penting dalam aspek perkembangan yang menjadi tolak ukur dalam mengetahui tumbuh kembang anak. Hal ini disebabkan karena perkembangan motorik dapat diamati dengan mudah melalui panca indra, seperti perubahan ukuran fisik pada tubuh anak, serta perubahan kemampuan anak dalam melakukan suatu hal. Dalam konteks fisik motorik, perkembangan fisik merupakan tahapan pertumbuhan dan perubahan yang terjadi pada tubuh seseorang, dengan perubahan yang dapat dilihat secara jelas yaitu perubahan pada bentuk dan ukuran tubuh. Sedangkan perkembangan motorik (*motor development*) adalah perubahan yang terjadi secara bertahap pada kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang diperoleh melalui interaksi antara faktor kematangan (*maturation*) dan pengalaman (*experiences*) yang dialami selama kehidupan seseorang.

Menurut Hurlock (1978:150), "Perkembangan motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan jasmani melalui kegiatan pusat saraf, urat saraf, dan otot yang terkoordinasi". Perkembangan motorik meliputi perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar menggunakan bagian otot-otot besar dan motorik halus menggunakan bagian otot-otot kecil. Perkembangan motorik yang terjadi pada anak dapat terkendali dalam melakukan gerakan secara kasar pada usia 4-5 tahun (Fitriani & Adawiyah, 2018). Gerakan tersebut melibatkan gerak anggota badan yang luas seperti berjalan, melompat, berlari, berjinjit, berenang, dan sebagainya. Setelah berusia 5 tahun, perkembangan motorik anak akan berkembang lebih besar dalam pengendalian koordinasi yang lebih baik dalam melibatkan bagian otot

kecil yang digunakan untuk menggenggam, melempar, menangkap bola, menulis, dan sebagainya.

Perkembangan motorik berkaitan erat dengan perkembangan kognitif anak. Hal ini didasari pada teori Piaget yang menekankan bahwa anak belajar melalui interaksi fisik dengan lingkungannya. Perkembangan motorik juga terkait dengan aspek sosial-emosional. Anak-anak dengan kemampuan motorik yang baik dapat berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sosial, seperti bermain dengan teman sebaya, yang membantu perkembangan keterampilan sosial dan emosional anak. Dalam melakukan gerakan-gerakan dasar, anak akan lebih cenderung aktif dalam bergerak, senang melakukan percobaan atau praktik, dan senang bermain baik permainan yang lebih membutuhkan banyak energi maupun permainan yang hanya menampilkan sedikit gerakan, sehingga perkembangan motorik sangat menunjang aspek perkembangan yang lain.

2.2 Motorik Kasar

Perkembangan motorik kasar merupakan aspek yang mempengaruhi tumbuh kembang anak usia dini. Perkembangan kemampuan motorik kasar merupakan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan *spinal cord*, yaitu kemampuan yang diperlukan sejak usia balita sebagai bagian dari pertumbuhan dan perkembangan anak. Perkembangan kemampuan motorik kasar melibatkan penggunaan otot-otot besar tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan dasar. Gerakan-gerakan dasar dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini (Hurlock, 1978) meliputi:

a. Berjalan

Gerakan berpindah tempat dengan menggunakan kaki yang melangkah secara bergantian. Saat berjalan, satu kaki diangkat untuk melangkah ke depan dan diikuti oleh kaki yang lainnya, serta gerakan tangan yang berlawanan dengan kaki untuk menjaga keseimbangan gerak.

b. Melompat

Gerakan mengangkat tubuh dari permukaan, kemudian mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan. Saat melompat, lutut ditekuk kemudian meluruskan kaki dengan cepat untuk mendorong tubuh ke atas. Saat mendarat, lutut ditekuk untuk meredam benturan.

c. Berlari

Gerakan berjalan dengan kecepatan yang lebih tinggi dan melibatkan gerakan ayunan lengan yang lebih besar. Saat berlari, kedua kaki melangkah secara bergantian dengan lebih cepat dan lengan bergerak berlawanan dengan kaki untuk menyeimbangkan gerak.

d. Melempar

Gerakan melontarkan suatu benda dengan menggunakan otot lengan. Saat melempar, benda dipegang dengan lengan diayunkan ke belakang kemudian lengan mendorong benda ke depan dan dilepaskan untuk melempar benda tersebut.

e. Menangkap

Gerakan menahan benda yang dilemparkan dengan menggunakan tangan untuk meraih suatu benda yang datang. Saat menangkap, posisi tubuh harus sesuai dengan tangan yang diarahkan pada benda yang akan ditangkap.

Berdasarkan gerakan-gerakan dasar tersebut, motorik kasar diartikan sebagai gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar dari seluruh anggota tubuh anak yang dipengaruhi oleh kematangan anak (Hidayanti, 2014). Motorik kasar mencakup gerakan otot-otot besar seperti menggerakkan lengan dan berjalan, sementara motorik halus mencakup gerakan yang lebih halus seperti ketangkasan jari. Perkembangan motorik saling didefinisikan sebagai perubahan dalam kemampuan gerak bayi dari lahir hingga dewasa, yang mencakup aspek dan perilaku gerak.

Motorik kasar memiliki keterkaitan erat dengan konsep kinestetik. Anak yang memiliki kecerdasan kinestetik yang tinggi cenderung lebih cepat dalam menguasai keterampilan motorik kasar. Anak yang memiliki kecerdasan

kinestetik yang tinggi pada dasarnya dapat menunjukkan koordinasi fisik yang baik, seperti menikmati aktivitas fisik, cepat dalam mempelajari keterampilan baru, dan memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk belajar melalui gerakan dan pengalaman langsung. Dalam penerapannya, kinestetik berperan penting dalam mengembangkan koordinasi antara berbagai gerakan bagian tubuh, yang sangat penting dalam aktivitas motorik kasar.

Selain itu, perkembangan motorik kasar juga dapat diterapkan melalui kegiatan permainan yang mendukung. Dalam melakukan permainan, anak akan terlibat aktif dalam kegiatan permainan tersebut. Permainan yang diterapkan juga dapat mengembangkan kecerdasan mental, sosial, dan bahasa pada anak. Permainan sebagai eksplorasi aktif lingkungan sangat sesuai dengan peran kinestetik dalam membantu gerakan dan koordinasi tubuh (Hurlock, 1999). Anak yang bermain dengan aktif secara alami menggunakan indra kinestetik mereka untuk merasakan gerakan tubuh, menjaga keseimbangan, dan mengkoordinasikan berbagai anggota tubuhnya. Selain meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, permainan aktif membantu perkembangan kognitif, sosial, dan bahasa mereka.

Permainan aktif sejalan dengan teori sosial kognitif Bandura dalam mengintegrasikan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan bahasa anak secara keseluruhan melalui bermain dan melakukan aktivitas fisik. (Bandura, 1977) mengatakan bahwa pembelajaran anak dalam mengembangkan keterampilan fisik dan kognitif yaitu melalui pengamatan langsung. Melalui pengamatan terhadap orang lain, anak-anak dapat memperoleh pengetahuan baru, memahami aturan, mengembangkan keterampilan fisik, serta memahami strategi dan sikap tertentu. Bandura menitikberatkan gagasan bahwa sebagian besar proses pembelajaran anak usia dini pada dasarnya adalah bermain dalam sebuah lingkungan sosial. Proses ini melibatkan pengamatan terhadap model-model atau contoh-contoh perilaku yang ada di sekitar mereka, yang memungkinkan anak mempelajari sikap sosial dan keterampilan dari perilaku yang mereka amati. Selanjutnya, anak-anak akan bertindak berdasarkan keyakinan mereka mengenai kemampuan diri terutama dalam

mengembangkan motorik kasarnya. Dengan demikian, pengamatan sosial berperan penting dalam pembentukan perilaku dan pengembangan diri anak.

2.2.1 Karakteristik Perkembangan Motorik Kasar

Perkembangan motorik kasar pada anak usia dini penting kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan. Motorik kasar mencakup penggunaan otot-otot besar tubuh untuk melakukan gerakan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menangkap, dan sebagainya. Perkembangan ini tidak hanya penting untuk kemampuan fisik anak, tetapi juga berperan secara krusial terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional.

Karakteristik perkembangan motorik kasar telah diintegrasikan ke dalam elemen capaian pembelajaran kurikulum merdeka tahun 2024 yang diatur dalam Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 032/H/KR/2024 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka. Dalam penyusunan capaian pembelajaran, dirumuskan elemen-elemen atau domain yang membentuk kemampuan yang penting dibangun pada anak usia dini. Elemen-elemen ini dirumuskan berdasarkan pertimbangan aspek perkembangan anak yang mencakup nilai agama dan moral, nilai Pancasila, fisik motorik, kognitif, bahasa, dan sosial emosional, STPPA, profil pelajar Pancasila, serta berbagai referensi literatur (Kemendikbudristek, 2024). Dalam hal ini, capaian pembelajaran pada kurikulum merdeka menjadi salah satu acuan untuk memantau dan mengevaluasi perkembangan anak, termasuk perkembangan fisik motorik dalam elemen jati diri yang mencakup kemampuan motorik kasar, halus, dan taktil sehingga dapat mendukung kemudahan dan kemandiriannya dalam berkegiatan sehari-hari.

Berikut karakteristik perkembangan motorik kasar anak usia dini berdasarkan Capaian Pembelajaran, yaitu:

1. Anak berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang banyak melibatkan gerak motorik kasar.
2. Anak mengeksplorasi sumber daya di sekitar untuk mengembangkan fungsi motorik kasar.
3. Anak mendemonstrasikan strategi sederhana menggunakan sumber daya di sekitar untuk bermain bersama pada beragam aktivitas motorik kasar.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, guru dan orang tua dapat menggunakan capaian pembelajaran sebagai acuan untuk merancang kegiatan dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak. Misalnya pada anak usia 5-6 tahun, kegiatan seperti bermain lempar tangkap bola, melompat dengan satu kaki, atau melakukan gerakan senam sesuai dengan irama musik dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum untuk mendukung pencapaian standar yang ditetapkan dalam capaian pembelajaran.

Selain itu, penting dalam memberikan lingkungan yang mendukung anak dalam mengeksplorasi dan mengembangkan keterampilan motorik kasar anak. Penyediaan lingkungan dapat mencakup ruang dan peralatan yang aman untuk bermain, mendorong anak untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik, dan memberikan dukungan dan dorongan positif saat anak mencoba bereksplorasi.

2.2.2 Fungsi Pengembangan Motorik Kasar

Perkembangan atau kualitas motorik dapat dilihat dari seberapa jauh anak mampu mengembangkan keterampilan motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan yang tinggi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa motorik anak dilakukan dengan efektif dan efisien. Pemahaman tentang fungsi pengembangan motorik kasar menjadi salah satu yang utama bagi guru dan orang tua. Fungsi pengembangan motorik kasar pada anak tidak hanya penting dalam meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga berperan aktif dalam berbagai aspek perkembangan lainnya. Pengembangan motorik kasar membantu anak dalam membangun

kepercayaan diri dan konsep diri yang positif. Ketika anak berhasil menguasai keterampilan motorik, anak akan merasa bangga dan termotivasi untuk terus belajar dan berkembang.

Menurut Sumantri (2005:10), “fungsi pengembangan motorik kasar pada anak usia dini, yaitu a. Sebagai alat pemacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan kesehatan untuk anak, b. Membentuk, membangun serta memperkuat tubuh anak, c. Melatih keterampilan dan ketangkasan gerak juga daya pikir anak, d. Sebagai alat untuk meningkatkan perkembangan emosional, e. Meningkatkan perkembangan sosial, f. Menumbuhkan perasaan senang dan memahami manfaat kesehatan pribadi”.

Menurut Hurlock (2012:163) “fungsi pengembangan motorik kasar dibagi menjadi 4, yaitu keterampilan bantu diri (*self help*), keterampilan bantu sosial, keterampilan bermain, dan keterampilan sekolah”.

a. Keterampilan Bantu Diri (*Self help*)

Dalam mencapai kemandirian anak, harus mempelajari keterampilan motorik yang memungkinkan mereka mampu melakukan sesuatu bagi diri mereka sendiri, seperti keterampilan makan, berpakaian, merawat diri dan mandi.

b. Keterampilan Bantu Sosial

Dalam menjaga anggota suatu kelompok sosial dalam keluarga, sekolah dan masyarakat, anak harus menjadi anggota yang kooperatif. Contoh keterampilan dalam kegiatan bantu sosial ini, antara lain membantu pekerjaan rumah atau mengerjakan pekerjaan sekolah.

c. Keterampilan Bermain

Dalam keterampilan bermain, anak akan menikmati kegiatan bermain dengan kelompok sebaya yang diharuskan mempelajari keterampilan bermain bola, menggambar, melukis dan manipulasi alat bermain.

d. Keterampilan Sekolah

Sebagian besar di kegiatan sekolah, anak banyak melibatkan keterampilan motorik seperti melukis, menulis, menggambar,

menari dan olahraga. Semakin baik keterampilan yang dimiliki anak, maka semakin baik pula penyesuaian sosial yang dilakukan, serta semakin baik prestasi di sekolahnya, dalam prestasi akademik maupun non akademik.

Perkembangan yang dialami anak akan mempengaruhi keterampilannya dalam bergerak dan bermain, sehingga perkembangan motorik memiliki fungsi perkembangan bagi anak. Fungsi perkembangan motorik kasar bagi anak tidak hanya terbatas pada aspek fisik saja, melainkan juga memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Hal ini terjadi karena saat anak bergerak dan berinteraksi dengan lingkungannya, mereka secara aktif memproses informasi dan membentuk pemahaman baru tentang dunia di sekitar mereka.

2.2.3 Prinsip Pengembangan Motorik Kasar

Pengembangan motorik kasar pada anak usia dini merupakan aspek pendukung dalam pertumbuhan fisik, kemampuan koordinasi, serta kesiapan anak untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Dalam mengoptimalkan pengembangan motorik kasar pada anak usia dini, diperlukan beberapa prinsip untuk memastikan bahwa pengembangan ini berjalan secara efektif dan sesuai dengan kebutuhan anak.

Terdapat beberapa prinsip pengembangan motorik kasar menurut Hurlock, (1978:151), yaitu: “Perkembangan motorik kasar tergantung pada kematangan otot saraf, perkembangan motorik kasar berlangsung terus menerus selama masa perkembangan anak, perkembangan motorik mempunyai pola yang bisa diramalkan, refleks primitif akan hilang digantikan dengan reflek yang disadari, dan urutan perkembangan anak sama tetapi berbeda kecepatannya”.

- a. Perkembangan motorik kasar tergantung pada kematangan otot saraf.

Selain kekuatan otot, kematangan otak juga sangat berpengaruh bagi perkembangan motorik anak, karena setiap gerakan yang dilakukan anak diatur oleh otak sehingga semakin terampil kemampuan motorik.

- b. Perkembangan motorik kasar berlangsung terus menerus selama masa perkembangan anak.

Urutan perkembangannya pada saat bayi adalah "*cephalocaudal*" yang merupakan urutan pertumbuhan dimulai dari arah kepala kemudian arahnya semakin ke bawah menuju organ yang lainnya seperti leher, batang tubuh lengan, dan lain sebagainya. Setelah itu pola perkembangan selanjutnya adalah "*proximodistal*", yaitu pertumbuhan yang dimulai dari bagian tengah kemudian bergerak menuju kaki dan tangan.

- c. Perkembangan motorik mempunyai pola yang bisa diramalkan.

Dalam prinsip ini, perkembangan motorik misalnya anak yang bisa duduk lebih awal dibandingkan anak sesuai yang seusianya maka anak tersebut akan berjalan lebih awal pula dibandingkan anak yang lain.

- d. Refleks primitif akan hilang digantikan dengan reflek yang disadari.

Refleks primitif pada anak dapat diibaratkan sebagai gerakan otomatis yang mereka lakukan tanpa berpikir. Contohnya seperti ketika bayi menggenggam jari secara otomatis saat kita menyentuh telapak tangannya. Namun, seiring bayi tumbuh, gerakan otomatis ini akan mulai menghilang. Ini terjadi karena otak anak berkembang dan mulai mengambil alih kendali atas gerakan tubuhnya.

- e. Urutan perkembangan anak sama tetapi berbeda kecepatannya.

Prinsip ini menekankan bahwa meskipun anak-anak umumnya mengikuti pola perkembangan motorik kasar yang sama, kecepatan pencapaian setiap tahap dapat berbeda antara satu anak dengan anak lainnya. Urutan perkembangan motorik kasar biasanya konsisten, misalnya anak belajar mengangkat kepala sebelum duduk, duduk sebelum merangkak, dan merangkak sebelum berjalan. Namun, waktu yang dibutuhkan untuk menguasai setiap keterampilan ini dapat berbeda-beda.

Perkembangan motorik kasar anak berbeda dengan anak yang satu dengan yang lainnya. Bertambahnya usia anak, maka kemampuan motorik kasar anak akan mengalami peningkatan, mulai dari melakukan gerakan sederhana ke arah gerakan yang lebih terkoordinasi sehingga kemampuan motorik kasar anak memiliki karakteristik berdasarkan dengan bertambahnya usia.

2.2.4 Tujuan Pengembangan Motorik Kasar

Perkembangan motorik merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia. Tujuan pengembangan motorik pada anak usia dini dapat diandalkan melalui kemampuan anak dalam melakukan gerakan motorik kasar yang berkembang secara optimal.

Menurut Sumantri (2005:9) “motorik kasar memiliki beberapa tujuan yaitu mampu meningkatkan keterampilan gerak, mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, mampu menanamkan sikap percaya diri, mampu bekerja sama, dan mampu berperilaku disiplin, jujur, dan sportif”.

Tujuan lainnya dalam mengembangkan motorik kasar anak usia dini, yaitu a. Memperkenalkan dan melatih gerakan dasar, b. Meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, c. Meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat, sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang sehat, kuat dan terampil (Ditjen Pendidikan, 2008).

Pengembangan motorik anak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan perkembangan sesuai dengan tahap anak agar dapat mengontrol dan mengelola kemampuan motorik, khususnya pada motorik kasar. Perkembangan motorik anak terlihat dari sejauh mana anak tersebut mampu meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan terkoordinasi sesuai dengan masa perkembangannya. Anak perlu diberikan stimulus perkembangan motorik dengan berbagai macam kegiatan baik di lingkungan rumah, sekolah, masyarakat.

2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motorik Kasar

Pada dasarnya, pola pertumbuhan dan perkembangan anak bersifat normal, yang dihasilkan dari interaksi berbagai faktor yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar antara lain perkembangan sistem saraf, kondisi fisik, motivasi yang kuat, lingkungan yang kondusif, aspek psikologis, usia, jenis kelamin, bakat dan potensi (Rahyubi, 2012). Faktor lingkungan juga memengaruhi perkembangan kemampuan gerak motorik kasar anak. Stimulasi lingkungan, seperti melihat benda atau mainan yang menarik, dapat mendorong anak untuk bergerak menuju benda tersebut.

Faktor yang mempengaruhi pada proses perkembangan motorik kasar anak usia dini, antara lain kematangan, gizi, obesitas (kelebihan berat badan), jenis kelamin, latihan, motivasi, pengalaman, dan urutan perkembangan (Farida & Pd, 2016).

a. Kematangan

Kemampuan anak melakukan gerakan motorik sangat ditentukan oleh kematangan saraf yang mengatur gerakan tersebut. Tanpa adanya perintah dari otak maka gerakan yang ingin dilakukan tidak dapat terlaksana.

b. Gizi

Anak yang mendapatkan asupan gizi yang baik, maka secara kondisi fisik anak juga akan memiliki kondisi yang baik, sehingga dapat bergerak dan beraktivitas secara aktif dalam menggunakan anggota tubuhnya. Maka dari itu sangat penting diperhatikan asupan gizi anak sejak usia dini.

c. Obesitas (Kelebihan Berat Badan)

Ada banyak faktor yang dapat memicu obesitas, salah satunya adalah faktor keturunan. Jika anak malas bergerak maka lemak akan tertimbun dan membuat tubuh menjadi gemuk. Anak yang mengalami obesitas umumnya memiliki rasa percaya diri yang

rendah. Hal yang perlu diperhatikan pada anak yaitu mengatur pola makan anak dan rajin olah raga. Faktor lain yang menyebabkan obesitas yaitu berasal dari gen anak sehingga anak mengalami obesitas.

d. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin akan tampak dalam berbagai kegiatan pada usia 2-5 tahun. Umumnya anak perempuan lebih pada keterampilan keseimbangan tubuh seperti lompat tali sedangkan pada anak laki-laki lebih pada keterampilan melempar, menangkap, menendang. Setelah usia 5 tahun kemampuan gerak anak laki-laki dan perempuan anak akan saling menyusul satu sama lain.

e. Latihan

Untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar anak, perlu dilakukan latihan, stimulus, dan bimbingan dari orangtua dan guru. Latihan sangat membantu untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki anak.

f. Motivasi

Dengan memberikan kesempatan pada anak untuk melakukan berbagai kegiatan motorik kasar serta menyediakan berbagai sarana yang dibutuhkan anak, motivasi yang besar sangat membantu anak agar lebih giat lagi dalam mengembangkan kemampuan motorik.

g. Pengalaman

Pengalaman gerak merupakan dasar bagi pengalaman berikutnya. Pemberian pelatihan dan pengalaman yang membangkitkan rasa senang pada anak akan membantu anak agar mau mencoba hal-hal baru di sekitarnya.

h. Urutan Perkembangan

Proses perkembangan fisik manusia berlangsung secara berurutan, dari gerakan yang belum terarah ke yang lebih terarah, kemudian akan mampu menggabungkan gerakan yang berlawanan dengan koordinasi gerakan yang baik.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, sangat berpengaruh dalam kehidupan individu untuk proses perkembangan yang lebih matang. Sistem saraf juga merupakan faktor utama dalam melakukan gerakan anak yang dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar, yaitu dengan adanya perintah untuk bergerak dengan melihat suatu benda dan melakukan aktivitas. Stimulasi dari lingkungan juga sangat berpengaruh bagi perkembangan motorik kasar anak.

2.3 Permainan Sirkuit

Permainan sirkuit merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar anak usia dini. Permainan sirkuit merupakan salah satu permainan yang dapat meningkatkan kondisi fisik terutama pada anak usia dini. Permainan sirkuit merupakan permainan yang terdiri dari beberapa stasiun yang disusun dalam lingkaran agar kelompok/individu otot yang bekerja secara berurutan dari stasiun ke stasiun yang terdiri dari 5-6 pos-pos latihan (Kasih, 2018). Permainan sirkuit yakni pola permainan, di mana kegiatannya dilakukan secara terus-menerus serta berurutan selama satu putaran/sirkuit yang menggunakan serangkaian latihan yang berbeda (Westcott *et al.*, 2013). Permainan sirkuit bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Suharjana, 2013). Kebugaran jasmani berkaitan dengan keterampilan motorik kasar anak yaitu keseimbangan, kelincahan, koordinasi, ketepatan, dan kecepatan. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa permainan sirkuit merupakan gabungan dari beberapa unsur-unsur motorik kasar yang dirangkaikan dalam suatu permainan.

Permainan sirkuit merupakan permainan aktif yang menyatakan bahwa kegiatan bermain secara aktif dapat menimbulkan kesenangan yang dilakukan secara individu, seperti halnya dengan kegiatan berlari, melompat, dan lain sebagainya. Anak yang aktif bermain akan dengan sendirinya mengeksplor semua permainan yang ada di hadapannya. Semakin banyak anak mengeksplor segala sesuatu yang ada di sekitarnya, maka akan dengan sangat mudah untuk mempengaruhi perkembangan motorik kasar pada anak. Anak yang aktif bergerak didasari atas pengalaman langsung melalui pengamatan yang

dilakukan oleh anak tersebut. Oleh sebab itu, Bandura menegaskan bahwa dengan melalui pengamatan terhadap orang lain, anak-anak dapat memperoleh pengetahuan baru, memahami aturan, mengembangkan keterampilan fisik, serta memahami strategi dan sikap tertentu (Bandura, 1977). Melalui teori tersebut, permainan sirkuit diharapkan dapat membantu anak dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik melalui pengalaman langsung anak sebagai kemampuan menggunakan tubuh untuk memecahkan masalah, berkomunikasi, dan memahami berbagai aspek gerakan melalui lingkungan sosialnya. Melalui serangkaian stasiun atau pos-pos aktivitas yang beragam, anak tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik saja, tetapi juga belajar tentang memecahkan masalah dalam melalui gerakan-gerakan motorik kasar yang terdapat di setiap posnya.

Dalam penerapannya untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar anak usia dini, permainan sirkuit menggabungkan berbagai aktivitas motorik anak dengan melakukan jenis latihan tertentu, seperti melompat, berlari, merangkak, atau menyeimbangkan tubuh di setiap pos-pos kegiatannya. Permainan sirkuit dapat didefinisikan sebagai serangkaian aktivitas fisik yang dirancang secara berurutan dalam satu sirkuit, dengan tujuan untuk meningkatkan berbagai aspek kebugaran dan keterampilan motorik anak secara menyeluruh. Permainan ini menggabungkan unsur-unsur latihan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi dalam satu sesi latihan yang komprehensif dan menyenangkan bagi anak-anak. Permainan sirkuit dipilih karena dalam rangkaianannya banyak mengandung materi latihan yang berkaitan dengan pengembangan motorik kasar (Komarisa & Ardianingsih, 2020). Permainan sirkuit ini tidak hanya membantu anak-anak menjadi lebih aktif, tetapi juga menyenangkan karena melibatkan variasi gerakan yang membuat anak tetap tertarik dan termotivasi dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak.

2.3.1 Karakteristik Permainan Sirkuit

Permainan sirkuit merupakan permainan yang dirancang secara khusus dalam memenuhi kebutuhan perkembangan fisik dan motorik anak usia dini. Permainan ini menggabungkan serangkaian aktivitas fisik yang

dilakukan secara berurutan dengan intensitas rendah hingga sedang. Permainan sirkuit biasanya terdiri dari beberapa pos atau stasiun latihan yang melibatkan berbagai gerakan dan keterampilan motorik dari setiap karakteristik perkembangan yang dimiliki anak untuk merangsang aspek perkembangannya. Dalam penerapannya, permainan sirkuit merupakan hasil modifikasi dari latihan sirkuit atau *circuit training* sebagai bentuk latihan orang dewasa menurut (Morgan, R. E., & Adamson, 1953), yang mencakup:

- a. Struktur latihan mencakup serangkaian pos yang terdiri satu sampai dua latihan di dalam setiap pos yang menjadi fokus utama.
- b. Jenis latihan dalam *circuit training* mencakup latihan kekuatan tubuh, ketahanan tubuh, serta kardiovaskular seperti *push up*, *squat jump*, lari, angkat beban, dan lain sebagainya.
- c. Melibatkan kelompok otot yang berbeda di setiap latihan, sehingga memberikan latihan yang menyeluruh untuk seluruh tubuh.
- d. Intensitas latihan yang disesuaikan untuk orang dewasa dengan minimal waktu untuk beristirahat.
- e. Bertujuan untuk penurunan berat badan, peningkatan kekuatan otot, dan peningkatan daya tahan tubuh.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memodifikasi karakteristik latihan sirkuit berdasarkan perspektif untuk anak usia dini dalam menunjang aspek perkembangan motorik kasar anak, yaitu:

- a. Bervariasi (Keragaman Aktivitas)
Permainan ini memiliki kemampuan untuk menumbuhkan minat anak melalui berbagai aktivitas. Anak dapat berpindah dari satu pos ke pos lainnya, dan menghadapi berbagai jenis gerakan dan kesulitan yang berbeda. Ini tidak hanya membuat latihan lebih menyenangkan, tetapi juga membantu mengembangkan keterampilan motorik dari berbagai tingkat secara seimbang.
- b. Intensitas latihan yang sesuai untuk anak usia dini serta durasi yang relatif singkat (Tingkat Kesulitan)

Untuk anak usia dini, intensitas permainan sirkuit disesuaikan pada tingkat rendah hingga sedang. Hal ini penting untuk memastikan bahwa latihan tetap aman dan sesuai dengan kemampuan fisik anak yang masih dalam tahap perkembangan mereka. Durasi yang relatif singkat juga dapat disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak. Rentang waktu antara 30-60 detik untuk setiap pos latihan didasarkan pada pemahaman mendalam tentang kapasitas kemampuan anak. Dengan membatasi waktu di setiap pos, permainan ini memastikan bahwa anak tetap terlibat dan fokus selama permainan.

c. Interaktif (Keterlibatan Aktif)

Aspek interaktif ini menekankan pentingnya pengembangan keterampilan sosial bersamaan dengan keterampilan fisik. Selama kegiatan dalam permainan sirkuit, interaksi anak dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Anak mungkin dapat bekerja sama, membantu satu sama lain, atau bahkan bersaing secara sehat. Ini meningkatkan kemampuan seperti bekerja sama, berbicara, berempati, dan berolahraga.

d. Penggunaan Peralatan

Penggunaan peralatan dalam permainan sirkuit untuk anak usia dini sangat penting untuk pertumbuhan fisik, motorik, dan sosial mereka. Peralatan seperti bola, hula hoop, papan, serta rintangan yang aman dan sesuai ukuran meningkatkan keterlibatan dan minat anak dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar, koordinasi dan keseimbangan. Selain itu, peralatan yang dirancang untuk digunakan secara bergantian akan mendorong interaksi sosial, dan kerja sama di antara anak-anak, yang merupakan poin penting dalam perkembangan sosial mereka. Permainan sirkuit memberikan anak-anak kesempatan untuk menggunakan peralatan secara kreatif dan mandiri, yang membuatnya menjadi pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermanfaat.

Melalui karakteristik-karakteristiknya yang bervariasi, intensitas yang sesuai, durasi yang singkat, fokus pada perkembangan motorik, dan bersifat interaktif, permainan ini tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran dan keterampilan fisik anak saja, melainkan juga mendukung perkembangan kognitif dan sosial-emosional mereka. Permainan sirkuit diharapkan menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, aman, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak usia dini, sehingga dapat membangun fondasi yang kuat untuk gaya hidup aktif dan sehat di masa depan. Dengan menerapkan permainan ini di kegiatan anak, akan membantu anak tumbuh menjadi individu yang sehat, percaya diri, dan terampil secara fisik maupun sosial.

2.3.2 Jenis-jenis Aktivitas dalam Permainan Sirkuit

Permainan sirkuit melibatkan berbagai jenis aktivitas yang dirancang untuk merangsang perkembangan motorik kasar, meningkatkan kebugaran, dan menjaga minat anak. Aktivitas-aktivitas ini biasanya diatur dalam bentuk pos atau stasiun yang membentuk sirkuit. Gerakan setiap posnya adalah untuk memberikan penguatan terhadap kaki, tangan, perut dan punggung dari setiap anak.

Berikut adalah beberapa jenis aktivitas yang umumnya digunakan dalam permainan sirkuit pada anak usia dini yaitu aktivitas lompatan, aktivitas keseimbangan, aktivitas melempar dan menangkap, aktivitas kelincahan, aktivitas kekuatan, aktivitas koordinasi, dan aktivitas merangkak (Suminah, 2015).

a. Aktivitas Lompatan

Aktivitas lompatan tidak hanya mengembangkan kekuatan kaki, koordinasi, dan keseimbangan anak, tetapi juga meningkatkan perkembangan tulang. Contoh aktivitas lompatan meliputi lompat katak, lompat tali, dsb.

b. Aktivitas Keseimbangan

Aktivitas keseimbangan membantu dalam pertumbuhan sistem vestibular anak, yang penting untuk navigasi dan orientasi, serta

meningkatkan kontrol tubuh dan kesadaran spasial. Contoh aktivitas keseimbangan meliputi berjalan di atas papan titian, berjalan di atas garis, dan berdiri dengan satu kaki.

c. Aktivitas Melempar dan Menangkap

Aktivitas ini dapat meningkatkan koordinasi mata-tangan dan kontrol motorik kasar, serta kemampuan untuk memperkirakan jarak dan kecepatan. Contoh aktivitas melempar dan menangkap meliputi melempar pada target, menangkap bola dengan berbagai ukuran, dan permainan lempar tangkap berpasangan.

d. Aktivitas Kelincahan

Selain meningkatkan kecepatan dan kemampuan mengubah arah, aktivitas kelincahan juga mengembangkan kesadaran kinestetik dan kemampuan pengambilan keputusan cepat. Contoh aktivitas kelincahan meliputi lari zig-zag dan *shuttle run*.

e. Aktivitas Kekuatan

Aktivitas kekuatan tidak hanya membangun kekuatan otot dasar, tetapi juga meningkatkan kepadatan tulang dan mendukung postur yang baik. Contoh aktivitas kekuatan meliputi berjalan menggantung yang merupakan bentuk latihan untuk penguatan tangan, *sit up* yang dapat melatih otot-otot perut dan meningkatkan daya kerja jantung, dan *push up* yang melatih otot lengan.

f. Aktivitas Koordinasi

Gerakan koordinasi merupakan gerakan kombinasi yang dilakukan untuk melatih otot lengan, kaki dan meningkatkan daya tahan tubuh. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan koordinasi, ritme, dan ekspresi kreatif, tetapi juga meningkatkan pemrosesan kognitif dan kemampuan *multitasking*. Contoh aktivitas koordinasi meliputi gerak tari sederhana, permainan tepuk tangan berirama, dan bermain pola gerakan.

g. **Aktivitas Merangkak**

Aktivitas merangkak dapat memperkuat otot-otot inti dan meningkatkan koordinasi gerak kaki, aktivitas merangkak juga mendukung perkembangan neurologis dan integrasi sensorik. Contoh aktivitas merangkak meliputi merangkak melalui terowongan, dan *crab walking*.

Permainan sirkuit dengan berbagai aktivitas ini dapat membantu anak usia dini mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka secara menyeluruh dan menyenangkan. Jenis-jenis aktivitas sirkuit ini mencakup elemen perkembangan fisik yang penting bagi anak, mulai dari kekuatan dan keseimbangan hingga kelincahan dan koordinasi. Permainan ini tidak hanya efektif dalam meningkatkan kebugaran dan kemampuan motorik anak saja, melainkan juga mempertahankan minat dan keinginan mereka untuk berpartisipasi.

2.3.3 Langkah-Langkah Penerapan Permainan Sirkuit

Permainan sirkuit merupakan jenis permainan yang bermanfaat dan menyenangkan dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak. Permainan ini umumnya dapat membantu anak dalam mengembangkan kebiasaan hidup sehat dengan berolahraga dan keterampilan motorik.

Adapun ciri-ciri dalam melakukan permainan sirkuit menurut (Sutrisno & BK. Muhammad, 2010), yaitu:

- a. Penentuan beberapa pos dalam suatu area luar kelas.
- b. Di setiap pos, anak melakukan satu bentuk kegiatan motorik kasar.
- c. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan biasanya mencakup latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan sebagainya.
- d. Kegiatan dapat dilakukan tanpa menggunakan beban.

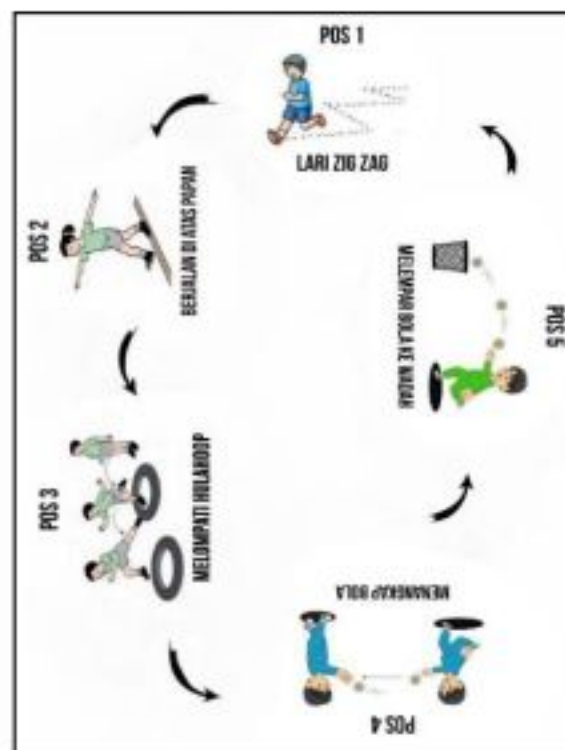
Berdasarkan ciri-ciri dalam permainan sirkuit tersebut, berikut merupakan langkah-langkah penerapan (Sutrisno & BK. Muhammad, 2010), yaitu:

- a. Persiapkan lapangan dan alat-alat yang dipergunakan untuk melakukan permainan sirkuit.
- b. Anak diberi penjelasan dan diminta mencoba melakukan bentuk latihan tersebut di setiap pos.
- c. Anak mulai melakukan permainan dan berusaha sebaik-baiknya untuk menyelesaikan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya sesuai dengan kemampuan anak.
- d. Selesai melakukan kegiatan pada semua pos dalam permainan sirkuit, peneliti dapat menelaah masing-masing perkembangan motorik kasar anak sesuai dengan sejauh mana anak dapat menyelesaikan setiap pos tanpa bantuan orang lain.

2.3.3.1 Langkah-Langkah Penerapan Berdasarkan Modifikasi

Modifikasi pada penelitian ini mencakup urutan kegiatan dalam setiap pos permainan, serta alat-alat yang digunakan dalam permainan. Adapun langkah-langkah berdasarkan modifikasi, yaitu:

A. Hari 1 (Senin)

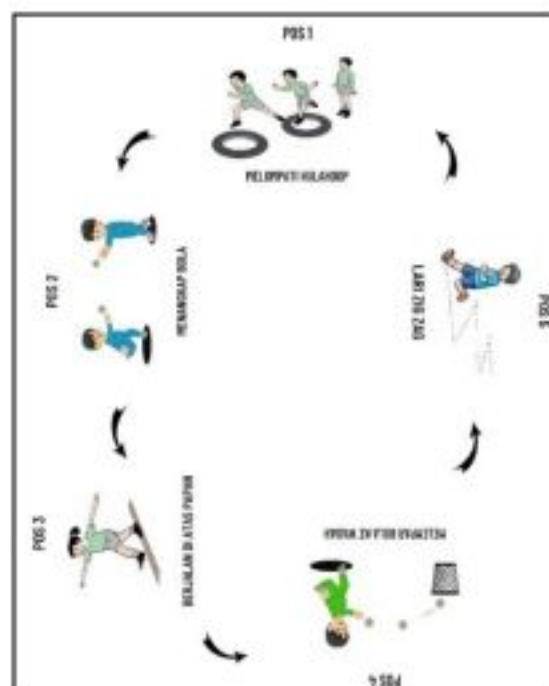


Gambar 1. Desain Penelitian Hari - 1

(Sumber: Modifikasi Peneliti)

1. Mempersiapkan alat-alat yang digunakan dalam permainan sirkuit.
2. Menginstruksikan kegiatan yang akan dilakukan anak dalam setiap pos permainan.
3. Anak melakukan kegiatan di pos 1 yaitu berlari zig-zag.
4. Anak melakukan kegiatan di pos 2 yaitu berjalan diatas papan titian.
5. Anak melakukan kegiatan di pos 3 yaitu melompati holahoop.
6. Anak melakukan kegiatan di pos 4 yaitu menangkap bola.
7. Anak melakukan kegiatan di pos 5 yaitu melempar bola ke keranjang.
8. Peneliti menilai perkembangan masing-masing anak dari setiap kegiatan yang telah dilakukan di setiap pos permainan.

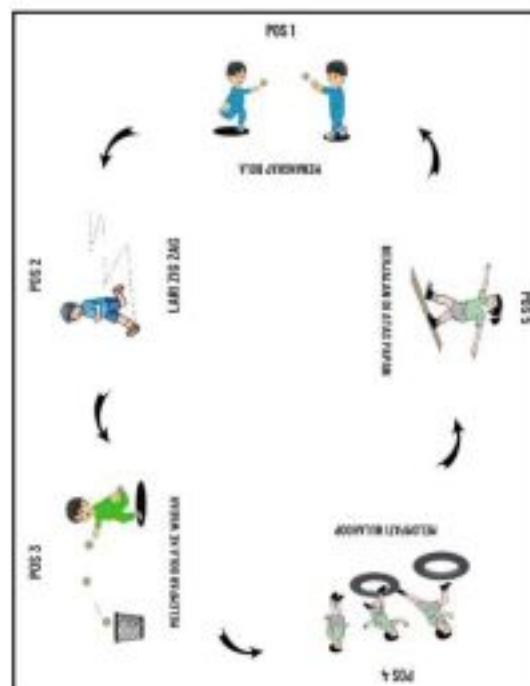
B. Hari 2 (Selasa)



Gambar 2. Desain Penelitian Hari - 2
(Sumber: Modifikasi Peneliti)

1. Mempersiapkan alat-alat yang digunakan dalam permainan sirkuit.
2. Menginstruksikan kegiatan yang akan dilakukan anak dalam setiap pos permainan.
3. Anak melakukan kegiatan di pos 1 yaitu melompati holahoop.
4. Anak melakukan kegiatan di pos 2 yaitu menangkap bola.
5. Anak melakukan kegiatan di pos 3 yaitu berjalan di atas papan titian.
6. Anak melakukan kegiatan di pos 4 yaitu melempar bola ke keranjang.
7. Anak melakukan kegiatan di pos 5 yaitu berlari zig-zag.
8. Peneliti menilai perkembangan masing-masing anak dari setiap kegiatan yang telah dilakukan di setiap pos permainan.

C. Hari 3 (Rabu)



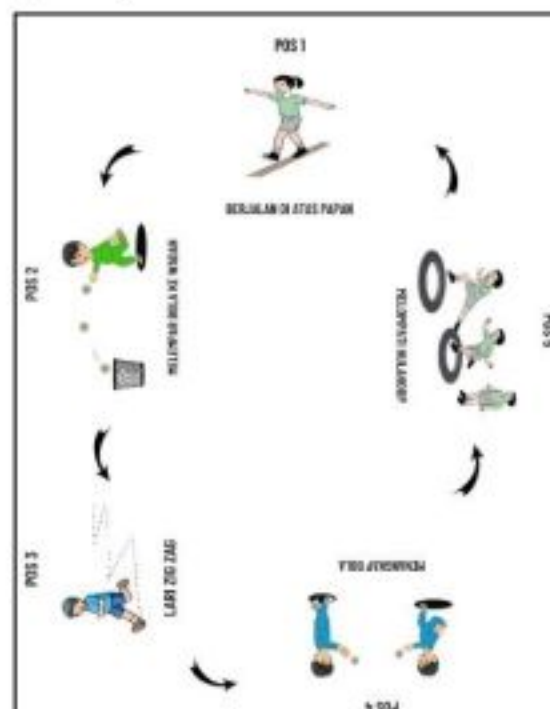
Gambar 3. Desain Penelitian Hari - 3

(Sumber: Modifikasi Peneliti)

1. Mempersiapkan alat-alat yang digunakan dalam permainan sirkuit.

2. Menginstruksikan kegiatan yang akan dilakukan anak dalam setiap pos permainan.
3. Anak melakukan kegiatan di pos 1 yaitu menangkap bola.
4. Anak melakukan kegiatan di pos 2 yaitu berlari zig-zag.
5. Anak melakukan kegiatan di pos 3 yaitu melempar bola ke keranjang.
6. Anak melakukan kegiatan di pos 4 yaitu melompati hula hoop.
7. Anak melakukan kegiatan di pos 5 yaitu berjalan di atas papan titian.
8. Peneliti menilai perkembangan masing-masing anak dari setiap kegiatan yang telah dilakukan di setiap pos permainan.

D. Hari 4 (Kamis)



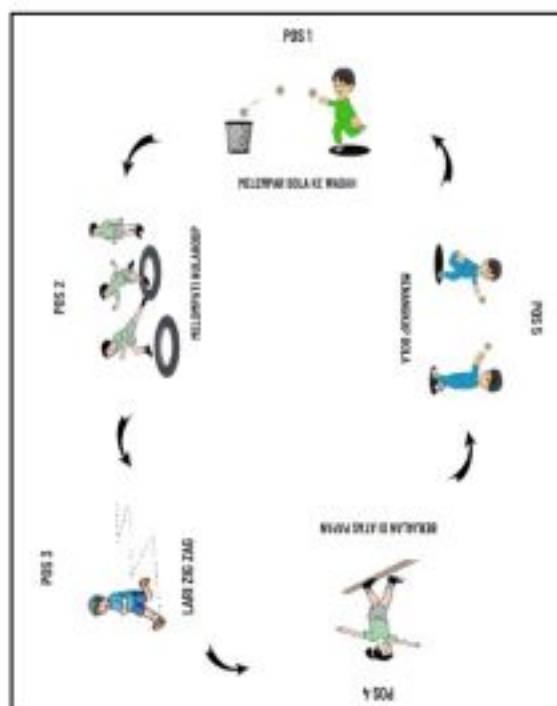
Gambar 4. Desain Penelitian Hari - 4

(Sumber: Modifikasi Peneliti)

1. Mempersiapkan alat-alat yang digunakan dalam permainan sirkuit.

2. Menginstruksikan kegiatan yang akan dilakukan anak dalam setiap pos permainan.
3. Anak melakukan kegiatan di pos 1 yaitu berjalan di atas papan titian.
4. Anak melakukan kegiatan di pos 2 yaitu melempar bola ke keranjang.
5. Anak melakukan kegiatan di pos 3 yaitu berlari zig-zag.
6. Anak melakukan kegiatan di pos 4 yaitu menangkap bola.
7. Anak melakukan kegiatan di pos 5 yaitu melompati hula hoop.
8. Peneliti menilai perkembangan masing-masing anak dari setiap kegiatan yang telah dilakukan di setiap pos permainan.

E. Hari 5 (Jum'at)



Gambar 5. Desain Penelitian Hari - 5

(Sumber: Modifikasi Peneliti)

1. Mempersiapkan alat-alat yang digunakan dalam permainan sirkuit.

2. Menginstruksikan kegiatan yang akan dilakukan anak dalam setiap pos permainan.
3. Anak melakukan kegiatan di pos 1 yaitu melempar bola ke keranjang.
4. Anak melakukan kegiatan di pos 2 yaitu melompati hula hoop.
5. Anak melakukan kegiatan di pos 3 yaitu berlari zig-zag.
6. Anak melakukan kegiatan di pos 4 yaitu berjalan di atas papan titian.
7. Anak melakukan kegiatan di pos 5 yaitu menangkap bola.
8. Peneliti menilai perkembangan masing-masing anak dari setiap kegiatan yang telah dilakukan di setiap pos permainan.

Dengan menerapkan langkah-langkah tersebut, peneliti maupun anak dapat memaksimalkan manfaat dari permainan sirkuit, dan menjadikannya alat yang sangat efektif dalam mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran dan keterampilan motorik kasar anak yang optimal dengan konsistensi dan penerapan yang tepat.

2.3.4 Manfaat dan Tujuan Permainan Sirkuit

Permainan sirkuit meliputi berbagai aktivitas yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran secara bersamaan dalam berbagai aspek. Dengan mempertimbangkan elemen perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial yang relevan pada tahap pertumbuhan anak, penelitian ini meneliti manfaat dan tujuan dari permainan sirkuit bagi anak usia dini.

Berikut merupakan manfaat permainan sirkuit yaitu dapat meningkatkan kekuatan dan koordinasi otot, melatih daya tahan jantung, menguatkan seluruh bagian anggota tubuh, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan, meningkatkan energi dan stamina

tubuh, meningkatkan kelincahan daya tahan otot, dapat menurunkan berat badan, dan dapat dilakukan di mana pun (Sucipto *et al.*, 2019).

Sementara itu, tujuan dari permainan sirkuit yaitu untuk membangun fondasi yang kuat terhadap perkembangan fisik motorik anak khususnya pada motorik kasar, untuk meningkatkan kepercayaan diri anak melalui bergerak, untuk mempersiapkan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan untuk meningkatkan unsur-unsur kelentukan, kelincahan, kecepatan kondisi fisik. Oleh karena itu, bentuk dari permainan sirkuit biasanya terdiri dari kombinasi elemen dari semua atau beberapa jenis aktivitas fisik.

2.3.5 Kelebihan dan Kekurangan Permainan Sirkuit

Permainan sirkuit memiliki cara yang berbeda untuk meningkatkan perkembangan motorik dan kebugaran anak. Namun, permainan sirkuit juga memiliki kelebihan dan kekurangan. Untuk memastikan bahwa permainan ini aman dan efektif untuk anak usia dini, sangat penting untuk melakukan analisis menyeluruh tentang kelebihan dan kekurangannya.

Berikut merupakan kelebihan dari permainan sirkuit (Agus, 2012; Bafirman, 2013), yaitu:

- a. Mampu mengembangkan seluruh komponen tubuh secara sekaligus tanpa perlu menggunakan waktu yang lama.
- b. Masing-masing anak dapat latihan berdasarkan dengan tingkat pencapaian masing-masing.
- c. Seluruh anak dapat mengoreksi dan memperkirakan kemajuan perkembangannya.
- d. Latihan ini murah untuk diteliti.
- e. Memakai waktu yang sangat minimal dan bisa dilaksanakan secara bersama-sama.
- f. Bisa disesuaikan berdasarkan umur, kebugaran, dan kesehatan anak.

- g. Beraneka ragam latihan yang dapat dilakukan dan tidak membuat anak cepat bosan.
- h. Implementasi bentuk latihan ini sangat simpel, dan menggunakan biaya yang sedikit.

Adapun kekurangan dalam penerapan permainan sirkuit (Agus, 2012), yaitu:

- a. Banyak latihan membutuhkan peralatan banyak.
- b. Membutuhkan ruang yang cukup untuk permainan sirkuit dan tempat untuk peralatan.
- c. Hanya dapat dilakukan di mana fasilitas yang sesuai / peralatan yang tersedia.
- d. Penggunaan peralatan tambahan memerlukan fasilitas yang tepat dan pemantauan keamanan.

Pemahaman menyeluruh tentang kelebihan dan kekurangan permainan sirkuit akan membantu guru dan orang tua membuat keputusan yang tepat tentang apakah baik jika digunakan dalam program pengembangan anak. Dalam situasi seperti ini, keseimbangan antara manfaat dan risiko harus menjadi prioritas utama bagi para pendidik. Untuk memaksimalkan manfaat sambil mengurangi dampak negatif, permainan ini harus disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan anak, dengan pengawasan yang ketat, dan evaluasi yang berkelanjutan.

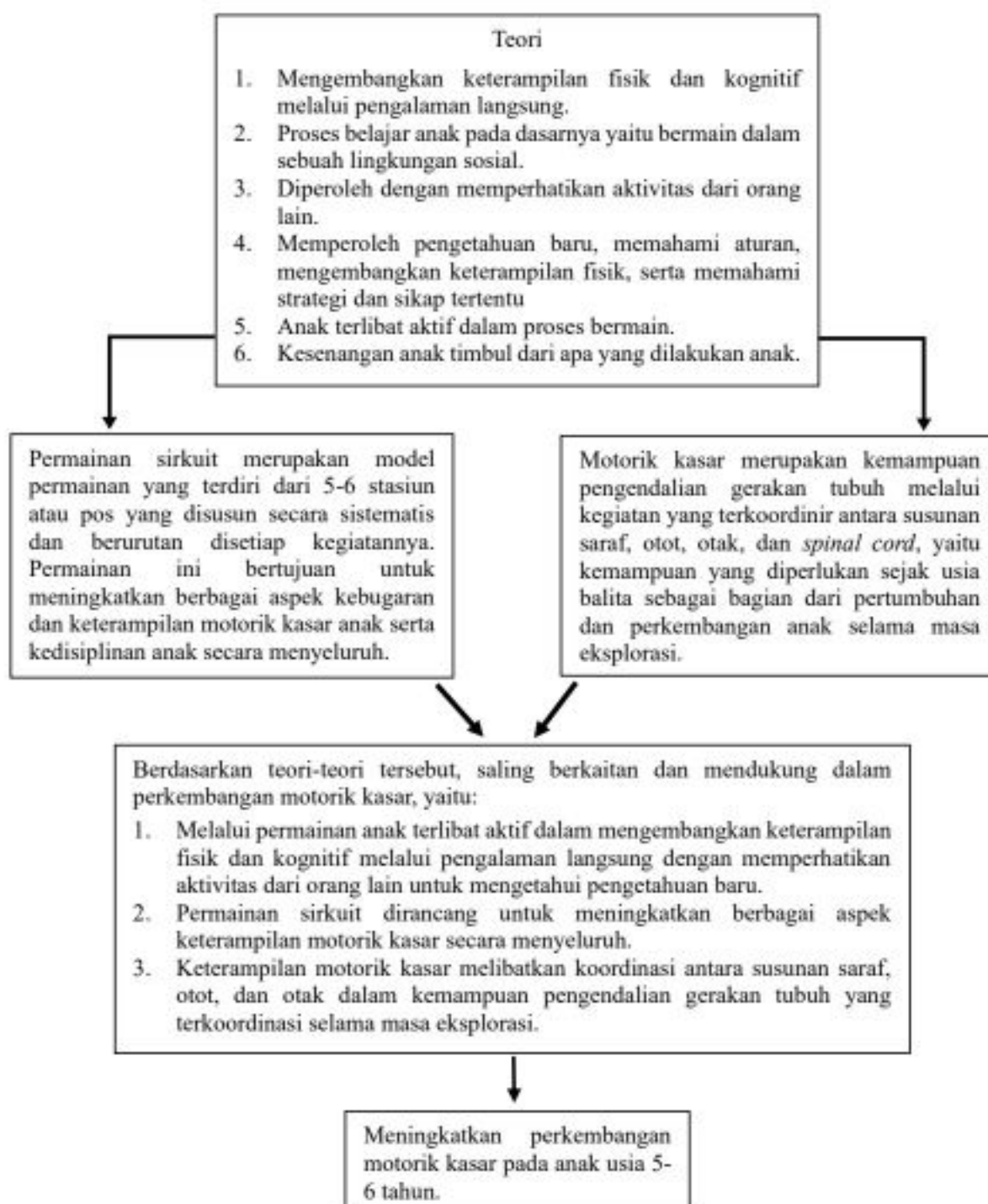
2.4 Kerangka Pikir Penelitian

Perkembangan motorik merupakan proses tumbuh kembang kemampuan gerak pada anak. Perkembangan motorik ini, khususnya pada motorik kasar akan berkembang sesuai dengan kematangan saraf dan otot anak, sehingga setiap gerakan sesederhana apapun merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol oleh otak. Motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar dari seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak. Perkembangan motorik kasar anak yang belum berkembang secara optimal dapat distimulasi melalui kegiatan permainan yang mendukung. Dalam melakukan permainan,

anak akan terlibat aktif dalam kegiatan permainan tersebut. Salah satu kegiatan permainan yang melibatkan anak secara aktif yaitu permainan sirkuit.

Permainan sirkuit merupakan serangkaian permainan aktif melalui pengalaman langsung anak dalam mengamati untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh yang meliputi melompat, menangkap, melempar, berjalan, dan berlari dalam satu sesi permainan yang akan mendorong anak untuk terlibat aktif bermain dengan sendirinya dan akan mengeksplor semua permainan yang ada di sekitarnya. Semakin banyak anak mengeksplor, maka akan dengan sangat mudah untuk mempengaruhi perkembangan motorik kasar pada anak. Permainan sirkuit sendiri merupakan pola permainan, di mana kegiatannya dilakukan secara terus-menerus serta berurutan selama satu putaran/sirkuit yang menggunakan serangkaian latihan yang berbeda. Permainan sirkuit ini dapat dijadikan kegiatan yang diharapkan dapat menarik bagi anak usia dini terutama dalam mengembangkan gerak motorik kasar dalam hal kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi gerak anak. Oleh sebab itu, peneliti ingin membuktikan bahwa melalui permainan sirkuit dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun.

Berdasarkan uraian tersebut, maka kerangka pikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada pola gambar berikut:



Gambar 6. Kerangka Pikir Penelitian

2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah dipaparkan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat pengaruh permainan sirkuit terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif, yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan atau pengaruh dari setiap variabelnya. Menurut (Creswell, 2015) metode kuantitatif merupakan sebuah pendekatan tentang masalah sosial berdasarkan pada pengujian sebuah teori yang terdiri dari variabel-variabel, diukur dengan angka, dan dianalisis dengan prosedur statistik untuk menentukan apakah generalisasi prediktif teori tersebut benar. Metode kuantitatif ditandai dengan pendekatan yang sistematis, terencana, dan memiliki struktur yang jelas sejak tahap awal hingga perencanaan penelitian.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis *quasi experiment*. Alasan peneliti menggunakan jenis *quasi experiment* dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan sirkuit pada anak dengan mendapatkan hasil nyata berupa angka sebagai perhitungan pengaruh permainan sirkuit terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun.

3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan desain *non-equivalent control group design*, dengan melibatkan dua kelompok rentang kelas B, yaitu kelompok B1 sebagai kelas eksperimen yang diberi perlakuan berupa permainan sirkuit dan kelompok B2 sebagai kelas kontrol yang tidak diberi perlakuan, lalu menentukan hasil akhir dari kedua kelompok tersebut.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian *Non-equivalent Control Group Design*

O ₁	X ₁	O ₂
O ₃		O ₄

Keterangan:

O₁ = Motorik kasar anak awal kelompok eksperimen.

O₂ = Motorik kasar anak akhir kelompok eksperimen

X₁ = Pemberian perlakuan (*treatment*) melalui permainan sirkuit.

O₃ = Motorik kasar anak awal kelompok kontrol.

O₄ = Motorik kasar anak akhir kelompok kontrol.

3.3 Ruang Lingkup Penelitian**3.3.1 Subjek dan Objek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah 14 anak di kelompok B2 dan 14 anak di kelompok B3 TK Xaverius 1 Bandar Lampung. Sedangkan yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun.

3.3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di TK Xaverius 1 Teluk Betung Bandar Lampung pada tahun ajaran 2024/2025.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian**3.4.1 Populasi**

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang digunakan dalam penelitian. Menurut (Creswell, 2015) populasi merupakan sekumpulan individu yang mempunyai karakteristik khusus yang sama dengan karakter tertentu yang dapat diidentifikasi dan diteliti. Populasi yang terdapat di TK Xaverius 1 Bandar Lampung yaitu berjumlah 42 anak dengan rentang kelas B1, B2, dan B3.

Tabel 2. Populasi Penelitian

Kelompok	Jumlah
B1	14
B2	14
B3	14

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut (Creswell, 2015) Sampel merupakan bagian dari populasi yang sebelumnya sudah dipilih untuk diteliti, agar peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai populasi tersebut dan peneliti dapat memilih sampel individu yang memiliki karakteristik yang dapat mewakili seluruh populasi. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan atas pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu anak di kelas B1 sebagai kelas eksperimen yang berjumlah 14 anak dan kelas B2 sebagai kelas kontrol yang berjumlah 14 anak, dengan total keseluruhan yaitu 28 anak. Alasan peneliti mengambil sampel di kelas B1 dan B2 dikarenakan pada kedua kelas tersebut kemampuan motorik kasar anak belum berkembang secara optimal yang sesuai pada fokus penelitian. Tujuan peneliti mengambil teknik *purposive sampling* ini yaitu untuk melihat perkembangan motorik kasar anak dengan karakteristik tertentu pada usia yang sama yaitu 5-6 tahun.

Tabel 3. Sampel Penelitian

Kelompok	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
B1	6	8	14
B2	8	6	14

3.5 Prosedur Penelitian

Penelitian ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu pra-penelitian, pelaksanaan, dan tahap penyusunan laporan hasil penelitian. Terdapat langkah-langkah dari setiap tahapan tersebut di antaranya sebagai berikut:

1) Tahapan Pra-Penelitian

- a. Peneliti membuat surat izin penelitian pendahuluan ke sekolah.
- b. Melakukan penelitian pendahuluan yang mengetahui kondisi sekolah, jumlah kelas, dan siswa yang akan dijadikan subjek penelitian, serta cara mengajar guru.

- c. Menentukan waktu pelaksanaan penelitian.
- d. Menyiapkan instrumen penilaian.
- e. Menyusun rencana pemberian perlakuan permainan sirkuit dalam kegiatan pembelajaran.
- f. Melakukan uji validitas dan reliabilitas.

2) Tahapan Pelaksanaan

- a. Melakukan observasi awal pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui kemampuan awal anak sebelum dilakukannya *treatment*.
- b. Memberikan perlakuan kepada anak dengan menggunakan permainan sirkuit.
- c. Kelas kontrol mendapatkan pembelajaran seperti biasanya.
- d. Pelaksanaan *treatment* diberikan dengan mekanisme kelas eksperimen mendapatkan *treatment* sedangkan kelas kontrol tidak mendapatkan *treatment*, sehingga nanti hasilnya akan dapat dibandingkan.
- e. Melakukan observasi akhir pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui kemampuan anak sesudah dilakukan *treatment*.
- f. Lembar observasi digunakan sesudah pemberian *treatment* pada permainan sirkuit.

3) Tahap Penyusunan Laporan Hasil Penelitian

- a. Mengolah data hasil penelitian melalui pengujian statistika dengan membandingkan skor *pre-experiment* dan *post-experiment*.
- b. Menarik kesimpulan dari hasil penelitian berdasarkan pengujian hipotesis.
- c. Menyusun laporan hasil penelitian yang telah dilakukan.

3.6 Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel *independent* (bebas) dan variabel *dependent* (terikat).

- 1) Variabel *independent* (bebas), yaitu permainan sirkuit yang dilambangkan dengan (X).
- 2) Variabel *dependent* (terikat), yaitu perkembangan motorik kasar pada usia 5-6 tahun yang dilambangkan dengan (Y).

3.7 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel

3.7.1 Permainan Sirkuit (X)

1. Definisi Konseptual

Permainan sirkuit yaitu suatu model permainan yang terdiri dari serangkaian pos atau stasiun, di mana setiap pos dirancang untuk melatih kelompok otot atau kemampuan fisik anak.

2. Definisi Operasional

Permainan sirkuit adalah model permainan yang terdiri dari 5-6 pos yang disusun secara berurutan dalam satu putaran, yang di setiap posnya terdiri dari berbagai kegiatan yang dapat mendorong anak untuk aktif bergerak. Adapun indikator yang digunakan, antara lain:

- a. Memiliki keragaman aktivitas yang terdapat pada permainan.
- b. Memiliki tingkat kesulitan dari setiap kegiatan.
- c. Memiliki keterlibatan aktif dalam setiap kegiatan pada permainan.
- d. Memiliki peralatan yang sesuai dengan kegiatan di setiap pos-pos permainan yang digunakan.

3.7.2 Perkembangan Motorik Kasar Usia 5-6 Tahun (Y)

1. Definisi Konseptual

Perkembangan motorik kasar yaitu kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan tubuhnya melalui aktivitas yang melibatkan koordinasi antara otak, saraf, dan otot. Kemampuan ini berkembang sejak usia dini dan merupakan bagian penting dari proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

2. Definisi Operasional

Perkembangan motorik kasar adalah kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan dasar yang melibatkan otot-otot besar tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak. Adapun indikator yang digunakan untuk mengukur kemampuan motorik kasar anak, antara lain :

- a. Anak dapat melakukan gerakan melompat.
- b. Anak dapat melakukan gerakan melempar dan menangkap suatu benda.
- c. Anak dapat melakukan gerakan berjalan dalam melatih keseimbangan tubuh.
- d. Anak dapat melakukan gerakan berlari tanpa kesulitan.

3.8 Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah ketetapan cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Adapun metode yang peneliti gunakan dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut.

1. Dokumentasi

Teknik dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh data sebagai penunjang dalam penelitian. Dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan jelas dari sekolah berupa data-data mengenai perkembangan dan kegiatan pembelajaran anak.

2. Observasi

Teknik observasi dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kelakuan manusia seperti yang terjadi dalam kenyataannya. Teknik observasi merupakan teknik pengamatan secara langsung perilaku anak, kejadian, serta fenomena yang menjadi objek pada penelitian. Menurut (Creswell, 2015) observasi memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data primer dengan merekam atau mencatat informasi yang relevan sesuai dengan tujuan dari penelitian. Observasi dilakukan oleh peneliti sebelum diberi perlakuan, saat diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan dengan

menggunakan aktivitas belajar berdasarkan pengalaman untuk mengetahui perkembangan keterampilan motorik kasar anak. Lembar observasi yang digunakan berupa lembar observasi dalam bentuk *checklist*, dengan skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 4 kategori, yaitu 1. Belum Berkembang (BB), 2. Mulai Berkembang (MB), 3. Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan 4. Berkembang Sangat Baik (BSB).

3.9 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dapat digunakan untuk mengukur fenomena maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa lembar observasi dalam bentuk *checklist*. Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Rating Scale*. *Rating Scale* merupakan alat untuk mengukur sesuatu yang bersifat subjektif menjadi lebih objektif dengan memberikan pilihan jawaban yang sudah ditentukan sebelumnya yaitu dengan 4 kategori penilaian yang diperoleh pada hasil perhitungan menggunakan rumus interval sebagai berikut :

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Gambar 7. Rumus Interval

Keterangan:

i	= Interval
NT	= Nilai Tertinggi
NR	= Nilai Terendah
K	= Jumlah Kategori

Adapun kisi-kisi instrumen penilaian adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Instrumen Permainan Sirkuit (X)

Variabel	Dimensi	Indikator
Permainan Sirkuit	Keragaman Aktivitas	1. Memiliki kegiatan yang diinstruksikan dalam melakukan aktivitas di setiap pos permainan.
		2. Memiliki pergantian antar gerakan dalam urutan di setiap pos permainan.
		3. Memiliki benda dengan beragam bentuk yang ada pada pos permainan.

	Tingkat Kesulitan	4. Memiliki aktivitas di setiap pos mulai dari yang mudah hingga yang sulit.
		5. Memiliki aktivitas untuk melatih kemampuan anak di setiap pos permainan tanpa bantuan.
		6. Memiliki ketepatan waktu dalam setiap kegiatan yang disesuaikan untuk anak usia 5-6 tahun.
	Keterlibatan Aktif	7. Memiliki aktivitas untuk melatih keterlibatan aktif anak dalam melakukan semua aktivitas di setiap pos permainan.
		8. Memiliki aktivitas untuk melatih sosial anak dalam berinteraksi dengan teman dan saling membantu dalam setiap kegiatan.
		9. Memiliki aktivitas untuk meningkatkan perkembangan sosial-emosional anak melalui bekerja sama dengan teman dalam antri menunggu giliran pada semua pos permainan.
	Penggunaan Peralatan	10. Memiliki peralatan dengan berbagai jenis dalam setiap pos permainan.
		11. Memiliki aktivitas untuk melatih tanggung jawab anak dalam merapikan kembali semua peralatan yang telah digunakan.
		12. Memiliki peralatan yang baik dan dirancang untuk anak sehingga tidak menimbulkan cedera.

Tabel 5. Instrumen Perkembangan Motorik Kasar (Y)

Variabel	Dimensi	Indikator
Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun.	Melompat	1. Anak mampu melompat ke depan sejauh 1 meter dengan tepat.
		2. Anak mampu melompat menggunakan satu kaki dengan lancar.
		3. Anak mampu melompat menggunakan dua kaki dengan lancar.
	Melempar dan Menangkap	4. Anak mampu melempar bola dengan satu tangan.
		5. Anak mampu melempar bola dengan dua tangan.
		6. Anak mampu menangkap bola dengan kedua tangan tanpa terjatuh.
	Berjalan	7. Anak mampu berjalan diatas papan titian dengan seimbang.
		8. Anak mampu berjalan dengan jari kaki (berjinjit).

		9. Anak mampu berjalan naik turun tangga dengan kaki yang melangkah saling bergantian.
	Berlari	10. Anak mampu berlari tanpa terjatuh.
		11. Anak mampu berlari tanpa tersandung.
		12. Anak mampu berlari dengan kedua kaki terbuka lebar.

3.10 Uji Instrumen Penelitian

Uji instrumen dalam penelitian bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan telah memenuhi syarat kualitas yang diperlukan untuk penelitian. Adapun uji instrumen penelitian yaitu sebagai berikut:

1) Uji Validitas

Sebuah instrumen dapat dikatakan valid jika dapat mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Menurut (Arikunto, 2014) validitas adalah suatu pengukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Uji validitas dilakukan untuk melihat valid atau tidaknya instrumen dan konten penelitian. Uji validitas dikatakan valid apabila instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang akan diukur.

Pedoman observasi yang dilakukan dalam penelitian ini berbentuk *checklist* yang bersifat terstruktur. Untuk menemukan validitas pada butir pertanyaan, dikontrol langsung terhadap teori yang melahirkan indikator-indikator yang dipakai. Penelitian ini melakukan uji validitas dengan menggunakan uji lapangan. Uji validitas menggunakan korelasi *product moment* yang dilakukan dengan bantuan IBM SPSS versi 25.

Validitas instrumen pada penelitian ini diuji dengan melibatkan 20 anak yang tidak termasuk dalam sampel utama dengan butir pernyataan sebanyak 12 yaitu pada butir 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12. Hasil analisis pada uji ini menggunakan program IBM SPSS *Statistics* v25 yang menunjukkan bahwa koefisien validitas yang diperoleh adalah sebesar 0,444 dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil dari validasi instrumen di lapangan mengidentifikasikan bahwa seluruh

variabel Y dinyatakan valid dengan jumlah butir pernyataan sebanyak 12 yaitu pada butir 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12. Hasil data keluaran dari SPSS *Statistics* v25 dapat dilihat pada (lampiran 10, hal 72).

Tabel 6. Hasil Uji Validitas

Butir Pernyataan	R-Hitung	R-Tabel (5%)
1	0,497	0,444
2	0,616	
3	0,478	
4	0,581	
5	0,738	
6	0,744	
7	0,638	
8	0,599	
9	0,447	
10	0,519	
11	0,578	
12	0,528	

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan alat ukur dalam mengukur sejauh mana Instrumen yang digunakan dapat dipercaya. Menurut (Arikunto, 2014) reliabilitas mengacu pada kepercayaan dan kontigensi alat ukur yang memiliki makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran.

Setelah melakukan uji validitas instrumen, peneliti melakukan uji reliabilitas terhadap butir-butir pernyataan yang sudah valid menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS v25 untuk menguji reliabilitas instrumen perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Instrumen dikatakan reliabel atau konsisten, apabila nilai *Cronbach Alpha* > 0,60. Uji reliabilitas perlu dilakukan untuk menghasilkan data yang dapat dipercaya. Oleh karena itu, peneliti menghitung reliabilitas instrumen penelitian menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right)$$

Gambar 8. Rumus Alpha Cronbach

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma b^2$ = Jumlah varians butir

σt^2 = Varians total

Adapun kriteria acuan untuk reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Kriteria Reliabilitas

Rentang Koefisien	Kriteria
> 0,80	Sangat Tinggi
0,60 – 0,80	Tinggi
0,40 – 0,60	Cukup
0,20 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

Adapun Dasar Keputusan dalam Uji Reliabilitas Alpha Cronbach adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai *Alpha Cronbach* yaitu > 0,60 maka instrumen dinyatakan reliabel atau konsisten.
2. Sementara, jika nilai *Alpha Cronbach* yaitu < 0,60 maka instrumen dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten.

Berdasarkan hasil perhitungan data, diperoleh nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,816 atau 81% yang diperoleh dari analisis reliabilitas terhadap 12 butir pernyataan pada variabel Y. Berdasarkan standar nilai *Alpha Cronbach* > 0,5 maka hasil ini mengidentifikasikan bahwa instrumen penelitian memiliki reliabilitas yang tinggi dan reliabel. Hasil uji reliabilitas menggunakan program IBM SPSS *Statistics* v25 yang dapat dilihat pada (lampiran 11, hal 75).

Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Reliabilitas	Kategori
Perkembangan Motorik Kasar	0,816	Sangat Tinggi

3.11 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian merupakan bagian dari menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi selama penelitian berlangsung. Tujuan analisis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

adanya pengaruh pada permainan sirkuit untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 tahun. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis statistik Uji *Mann Whitney*. Sebelum dilakukan pengujian menggunakan uji *Mann Whitney*, hasil data dihitung terlebih dahulu menggunakan *N-Gain*. *N-Gain* dapat digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari suatu metode pembelajaran yang diteliti. *N-Gain* dilakukan untuk mengetahui peningkatan perkembangan motorik kasar anak setelah diberi perlakuan. Berikut merupakan rumus uji *N-Gain* yaitu sebagai berikut:

$$N-Gain = \frac{\text{Skor Posteksperimen} - \text{Skor Preeksperimen}}{\text{Skor Maks} - \text{Skor Preeksperimen}}$$

Gambar 9. Rumus *N-Gain*

Keterangan :

N-Gain : Nilai uji normalitas gain
 Skor Post-eksperimen : Nilai diperoleh pada post-eksperimen
 Skor Pre-eksperimen : Nilai diperoleh pada pre-eksperimen
 Skor Maks : Nilai maksimal yang ditentukan

Adapun kriteria interpretasi indeks nilai *N-gain* yaitu sebagai berikut:

Tabel 9. Interpretasi Indeks Gain

Skor <i>N-Gain</i>	Interpretasi
$-1,00 < g < 0,00$	Kurang
$0,00 < g < 0,30$	Rendah
$0,30 < g < 0,70$	Sedang
$0,70 < g < 1,00$	Tinggi

3.11.1 Uji *Mann Whitney*

Uji *Mann Whitney* merupakan uji non-parametrik yang digunakan untuk menganalisis data. Uji *Mann Whitney* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata (*means*) data dua sampel yang tidak berpasangan atau saling bebas. Dalam uji ini, sampel yang digunakan tidak harus sama jumlahnya, dan tidak adanya syarat bahwa data penelitian harus berdistribusi normal. Peneliti akan melihat perbedaan antara nilai observasi awal dan

observasi akhir. Untuk menghitung data melalui Uji *Mann Whitney* peneliti menggunakan bantuan SPSS v25 dengan rumus sebagai berikut:

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - R_2$$

Gambar 10. Rumus Uji Mann Whitney

Keterangan :

- U_1 = Jumlah peringkat 1
- U_2 = Jumlah peringkat 2
- n_1 = Jumlah sampel 1
- n_2 = Jumlah sampel 2
- R_1 = Jumlah ranking pada sampel n_1
- R_2 = Jumlah ranking pada sampel n_2

Adapun dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada uji *Mann Whitney* adalah sebagai berikut:

1. Jika probabilitas (*Asymp.Sig*) < 0,05 maka hipotesis (H_a) diterima.
2. Jika probabilitas (*Asymp.Sig*) > 0,05 maka hipotesis (H_a) ditolak.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan pada perkembangan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun yang diberikan perlakuan permainan sirkuit dengan yang tidak diberikan perlakuan permainan sirkuit. Permainan sirkuit berpengaruh berdasarkan faktor kematangan anak yang sudah dapat mengatur setiap gerakan, pemberian latihan stimulus kegiatan motorik kasar yang dilakukan secara terus-menerus selama pemberian *treatment* pada permainan sirkuit, motivasi yang mendukung anak untuk mengembangkan kemampuan motorik kasarnya, dan pengalaman gerak secara langsung kepada anak yang didasarkan pada aktivitas memperhatikan orang lain yang dialami oleh anak itu sendiri sehingga anak mau untuk mencoba hal-hal baru.

Permainan sirkuit melibatkan beberapa dimensi aktivitas dalam setiap pos permainannya seperti melompat, melempar dan menangkap, berjalan, serta berlari. Pada dimensi melompat, anak mengembangkan kekuatan otot kaki dan keseimbangan, yang sangat penting untuk koordinasi gerakan. Pada dimensi melempar dan menangkap, anak melatih koordinasi mata dan tangan, serta meningkatkan refleks anak. Pada dimensi berjalan, anak belajar mengatur keseimbangan dan stabilitas tubuh, yang merupakan aspek penting dalam perkembangan motorik kasar. Pada dimensi berlari, anak meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan fisik, yang semuanya berperan dalam kemampuan motorik mereka secara keseluruhan. Dengan demikian, penerapan permainan sirkuit sebagai kegiatan pembelajaran tidak hanya memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar anak, tetapi juga mendorong anak untuk lebih aktif, kreatif, dan percaya diri. Selain itu,

permainan sirkuit memberi anak kesempatan untuk belajar secara langsung berdasarkan pengalaman, sesuai dengan teori sosial kognitif Bandura, yang menekankan pentingnya pengalaman dalam lingkungan sosial untuk mengembangkan keterampilan fisik serta sikap tertentu. Oleh karena itu, penerapan permainan sirkuit dalam pembelajaran motorik kasar tidak hanya bermanfaat dari segi fisik, tetapi juga memperkuat aspek sosial dan emosional anak, yang sangat penting dalam tahap perkembangan usia dini.

5.2 Saran

1. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan kepala sekolah dapat memberikan dukungan dalam menyediakan sarana dan prasarana sebagai penunjang dalam proses pembelajaran. Diharapkan pula untuk memotivasi guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dengan menciptakan permainan yang lebih menarik dan lebih bervariasi untuk menunjang perkembangan motorik kasar anak.

2. Bagi Guru

Diharapkan guru dapat meningkatkan kualitas pembelajaran terutama untuk menstimulasi perkembangan motorik kasar anak. Diharapkan pula dapat memberikan kegiatan yang lebih menarik dan bervariasi dalam menciptakan kegiatan yang aktif untuk anak, serta memberikan bimbingan dan pengawasan dalam proses pembelajaran anak agar dapat terstimulasi dengan optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dan menambah wawasan terkait permainan sirkuit terhadap perkembangan motorik kasar pada anak. Diharapkan pula dalam melakukan penelitian pada bidang yang sama dapat mempertimbangkan secara sungguh-sungguh kegiatan atau permainan yang akan digunakan, baik kegiatan yang sudah ada ataupun modifikasi sehingga dapat terciptanya keterbaruan sebagai inovasi dalam pendidikan anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Penerbit Sukabina Press, Padang 2012.
- Anggraeni, D., & Na'imah, N. (2022). Strategi Stimulasi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Maze Karpas Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2553–2563. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2103>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Ariyanti, T. (2016). Pendidikan Anak Usia Dini dan Lingkungannya Main. *Dinamika Pendidikan Dasar*, 8(1), 50–58.
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang : Wineka Media, 2013.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Creswell, J. (2015). *Educational Research, Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative*. Pearson Education, Inc.
- Ditjen Pendidikan. (2008). Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar di TK Direktorat Pembinaan TK dan SD, Ditjen MPDM, Depdiknas. *Buku*.
- Farida, A., & Pd, M. (2016). *Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini*. IV(2).
- Fitriani, R., & Adawiyah, R. (2018). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 2(01), 25. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.742>
- Hidayanti, M. (2014). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak melalui Permainan Bakiak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 7(1), 195–200. <https://www.neliti.com/id/publications/117598/peningkatan-kemampuan-motorik-kasar-anak-melalui-permainan-bakiak>

- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1999). *Jilid 1. Perkembangan Anak Edisi keenam*. Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup*. Erlangga : PT. Gelora Aksara Pratama.
- Kasih, I. (2018). *Development of Learning Model Smash Volleyball Based Circuit. International Journal of Science and Research (IJSR)*, 07(05), 293–295. <https://doi.org/10.21275/30041804>
- Kemendikbudristek. (2024). *Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 032/H/KR/2024 (Issue 021)*.
- Komarisa, P., & Ardianingsih, F. (2020). Permainan sirkuit sebagai strategi untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak dengan autisme. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 1–9.
- Mashuri, H., Mappaompo, M. A., A. P., Rahman, T., Saparia, A., & Juhanis, J. (2022). Pengaruh Permainan Gerak Dasar dengan *Circuit Training* terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6583–6593. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2213>
- Morgan, R. E., & Adamson, G. T. (1953). *Circuit Training*. London: G. Bell and Sons Ltd.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Riswandi, F. N. (2021). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar melalui Pengembangan Model Permainan Sirkuit Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 8(1), 66–78. <https://doi.org/10.21107/pgpaustrunojoyo.v8i1.10233>
- Safari, M. (2017). Bermain Sebagai Belajar Dalam Membantu Proses Perkembangan Anak. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak (JIPA)*, II(2), 1–22.
- Sucipto, Mamun, A., & Yudiana, Y. (2019). Pemanfaatan Permainan Sirkuit Sebagai Pengasah Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 649.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.

- Sumantri. (2005a). *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*.
- Sumantri. (2005b). *Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Dinas Pendidikan.
- Suminah. (2015). Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra SD Negeri Percobaan 3 Pakem Sleman. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 151, 21–24.
- Sutrisno, B., & BK. Muhammad. (2010). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2. In *Pusat Perbukuan Kemendiknas*.
- Westcott, W. L., Apovian, C. M., Puhala, K., Corina, L., Larosa Loud, R., Whitehead, S., Blum, K., & DiNubile, N. (2013). *Nutrition programs enhance exercise effects on body composition and resting blood pressure. The Physician and Sportsmedicine*, 41(3), 85–91. <https://doi.org/10.3810/psm.2013.09.2027>