

## Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Outbond Pada Anak Usia 5-6 Tahun

*Tia Pahrunisa<sup>1</sup>, Iman Nurjaman<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tangerang  
e-mail:; [1pahrunnisa@gmail.com](mailto:1pahrunnisa@gmail.com), [2imannurjaman@umt.ac.id](mailto:2imannurjaman@umt.ac.id)

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui kegiatan outbond pada anak usia 5-6 tahun di TK Friends School, Kec. Pinang Tangerang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) melalui tiga siklus pembelajaran. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah model dari Kemmis dan Taggart berupa suatu siklus spiral. Siklus disini adalah suatu putaran kegiatan yang meliputi tahap-tahap rancangan pada setiap putarannya, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Berdasarkan hasil penelitian berkenaan dengan upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui kegiatan outbond pada anak usia 5-6 tahun di TK Friends School, Kec. Pinang Tangerang, maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa peningkatan motorik kasar anak melalui kegiatan outbond dapat dikatakan baik. Hal ini ditunjukkan pada setiap indikator penilaian yang mengalami peningkatan. Rata-rata peningkatan dari prasiklus 29% ke siklus I sebesar 50%, siklus II sebesar 74% dan siklus III mengalami peningkatan sebesar 89%. Peningkatan motorik kasar anak melalui kegiatan outbond ini menunjukkan keterampilan guru dalam aktivitas pembelajaran tergolong dalam kategori berkembang sangat baik, ini terbukti dengan tercapainya indikator pembelajaran yang diharapkan.

*Kata kunci* : Motorik kasar, outbond, anak usia 5-6 tahun

### **Pengantar**

Pada hakekatnya anak adalah manusia yang sedang tumbuh dan berkembang serta memiliki kepribadian berbeda dengan manusia dewasa. Momentum yang sangat tepat untuk mengolah dan membentuk tingkah laku anak melalui program atau aktivitas jasmani adalah pada anak usia 3 (tiga) sampai enam tahun, sebab usia tersebut merupakan waktu yang sangat kritis bagi anak untuk belajar.

Ilmu pendidikan telah berkembang pesat. Salah satu diantaranya adalah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang membahas pendidikan untuk anak usia 0-6 tahun. Anak pada usia tersebut di pandang memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak usia di atasnya sehingga pendidikannya perlu untuk dikhususkan. Pendidikan anak usia dini dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003 pasal 28 ayat 3 dinyatakan sebagai jalur pendidikan formal berbentuk Taman Kanak-Kanak (TK), Raudatul Athfal (RA), atau bentuk lain yang sederajat (UU Sisdiknas No.20, 2003). Pendidikan anak usia dini memegang peran yang sangat penting dan menentukan bagi sejarah perkembangan anak selanjutnya, sebab Pendidikan Anak Usia Dini merupakan fondasi bagi dasar kepribadian anak. meningkatkan kualitas anak didik sejak usia dini. Di masa inilah anak mulai diajarkan untuk mampu berinteraksi dengan dunia luar. Balita dibiasakan untuk mampu bergaul, bersikap dan berperilaku sesuai yang diajarkan. Anak dibiasakan untuk hidup teratur dan belajar mentaati peraturan yang ada. Dengan cara demikian, anak akan terbiasa hidup teratur sejak dini. Taman Kanak-kanak merupakan pendidikan yang didirikan sebagai usaha untuk mengembangkan seluruh segi kepribadian yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisik maupun psikologisnya, bahkan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya secara optimal sebagai individu yang unik.

Taman Kanak-kanak merupakan tempat yang tepat dalam mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki anak usia dini, salah satunya adalah kemampuan motorik kasar anak. Upaya pengembangan berbagai potensi ini dapat dilakukan dengan berbagai

cara guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Kemampuan motorik terutama motorik kasar adalah dasar yang harus dikembangkan pada masa anak usia dini yang akan menjadi bekal awal untuk mendapatkan keterampilan gerak yang efisien sebagai dasar perkembangan kemampuan motorik yang lebih khusus.

Perkembangan motorik kasar anak perlu dikembangkan agar motorik anak bisa stabil dan terkontrol. Perkembangan motorik anak bisa terjadi dengan baik apabila anak memperoleh kesempatan cukup besar untuk melakukan aktivitas fisik dalam bentuk gerakan-gerakan yang melibatkan keseluruhan bagian anggota-anggota tubuhnya (Sumantri, 2005: 70). Motorik kasar anak sangat penting untuk dikembangkan karena, membuat anak akan semakin tangkas bergerak, reaksi akan semakin cepat, serta semakin baik koordinasi mata dan tangannya. Aktivitas fisik dalam bentuk gerakan-gerakan dapat ditemukan dalam kegiatan bermain. Kegiatan bermain memberikan kesempatan anak untuk melakukan kegiatan yang banyak melakukan gerakan-gerakan tubuh dimana kegiatan tersebut akan membuat tubuh anak menjadi sehat.

Prinsip utama perkembangan gerak dasar anak usia dini adalah koordinasi gerakan motorik baik motorik kasar maupun motorik halus. Pada awal perkembangan gerakan-gerakan anak tidak terkoordinasi dengan baik. Seiring dengan kematangan dan pengalaman anak, kemampuan gerakan tersebut berkembang dan mulai terkoordinasi secara baik. Kemampuan motorik kasar anak dapat dikembangkan dengan berbagai media, metode maupun kegiatan. Salah satu kegiatan pengembangan permainan pembelajaran fisik motorik adalah dengan menggunakan permainan outbound. Dengan adanya pengembangan permainan outbound ini, diharapkan siswa lebih antusias mengikuti pembelajaran dan diharapkan mampu mendorong peningkatan keterampilan gerak dasar siswa. Outbound adalah kegiatan pelatihan di luar ruangan atau di alam terbuka (*outdoor*) yang menyenangkan dan penuh tantangan. Bentuk kegiatannya berupa simulasi kehidupan melalui permainan-permainan (*games*) yang kreatif, rekreatif, dan edukatif baik kelompok maupun individu (Asti, 2009:11).

Fakta di lapangan anak sering terjatuh dan terpeleset saat melakukan kegiatan outbound. Namun demikian, hal ini bukanlah sebuah masalah yang rumit, melalui pembelajaran outbound, kemampuan motorik kasar akan terstimulasi. Karena pada dasarnya, setiap anak memiliki kelebihan dalam gerak dan berlebih energinya, sehingga saat belajar ia membutuhkan ruang yang cukup luas, dan permainan yang menantang.

Berdasarkan pengamatan penulis, siswa TK Friend School Tangerang jarang sekali melakukan pembelajaran fisik motorik dengan menggunakan media pengembangan permainan. Pada saat pembelajaran fisik motorik yang sering dilakukan yaitu kegiatan jalan sehat mengelilingi perkampungan. Sehingga anak menjadi bosan dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu kurang terlaksananya dengan baik kurikulum pembelajaran yang berkenaan dengan kemampuan motorik kasar pada anak sehingga mengakibatkan tidak berkembangnya dengan baik motorik kasar dan halus anak, terutama pada perkembangan gerak dasar anak. Terbatasnya sarana dan prasarana yang ada, baik kualitas maupun kuantitasnya. Hal ini mengakibatkan kurang tersalurkannya kemampuan dan keterampilan yang ada dalam diri anak, karena kurang menerima rangsangan. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap pembelajaran motorik anak, karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreativitas dan inovasi para guru selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran.

Berdasarkan pemikiran tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui kegiatan outbound pada anak usia 5-6 tahun.

Pengertian motorik kasar menurut Musfiroh (2008:113) adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya. Perkembangan motorik kasar anak lebih dulu dari pada motorik halus, misalnya anak akan lebih dulu memegang benda-benda yang ukuran

besar dari pada ukuran yang kecil. Karena anak belum mampu mengontrol gerakan jari-jari tangannya untuk kemampuan motorik halusnya, seperti meronce, menggunting dan lain-lain. Sementara itu Sujiono (2009, h.13) berpendapat bahwa gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerak merupakan unsur utama dalam pengembangan motorik anak. Jika anak banyak bergerak maka akan semakin banyak manfaat yang akan di peroleh anak ketika ia makin trampil menguasai gerakan motoriknya baik motorik halus maupun motoric kasar yang keduanya berfungsi sebagai ransangan dalam pengembangan intelegensi dan kesehatan. Diungkapkan oleh Sujiono (2009, h.3) mengemukakan bahwa unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Lebih lanjut Sujiono (2009, h.13) menyatakan bahwa gerakan yang timbul dan terjadi pada motorik kasar merupakan gerakan yang terjadi dan melibatkan otot-otot besar dari bagian tubuh, dan memerlukan tenaga yang cukup besar. Sujiono, dkk (2009, h.121) menyatakan bahwa unsur-unsur keterampilan motorik terdiri atas: kekuatan, kecepatan, power, ketahanan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi. Sementara itu Sujiono (2009, h. 11) berpandapat bahwa gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot-otot besar seperti otot tangan, otot kaki dan seluruh tubuh anak. Perkembangan motorik kasar anak lebih dulu dari pada motorik halus, misalnya anak akan lebih dulu memegang benda-benda yang ukuran besar daripada ukuran yang kecil. Karena anak belum mampu mengontrol gerakan jari-jari tangannya untuk kemampuan motorik halusnya, seperti meronce, menggunting dan lain-lain.

### Metode

Pendekatan penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian tindakan kelas. *Istilah* penelitian tindakan kelas (PTK) dalam bahasa inggris adalah *Classroom Action Research*

(CAR). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Arikunto (2010, h.5) mendefinisikan penelitian tindakan kelas adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa. Secara garis besar prosedur penelitian tindakan kelas mencakup empat taraf: Perencanaan (*planning*), Tindakan (*acting*), pengamatan (*Observing*), dan refleksi (*reflecting*). Penelitian Tindakan Kelas ini dipilih dengan menggunakan model spiral dari Kemmis dan Taggart yang dikutip oleh Arikunto (2010, h.16) dalam bukunya “Penelitian Tindakan Kelas” yang terdiri dari beberapa siklus tindakan dalam pembelajaran, berdasarkan refleksi mereka mengenai hasil tindakan-tindakan pada siklus sebelumnya. Dalam setiap siklusnya terdiri dari empat elemen penting, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 2 November di semester I pada kelompok B di TK Friends School Tangerang Tahun Pelajaran 2015/2016 yang disebut dengan prasiklus oleh peneliti. Dalam penelitian tindakan kelas ini pelaksanaan siklus pertama direncanakan pada minggu I. Pada kondisi awal Motorik Kasar anak usia 5-6 tahun di TK Friends School Tangerang masih rendah. Hal ini bisa dilihat pada kondisi masih minimnya kemampuan motorik kasar anak, karena anak sering jatuh ketika melakukan kegiatan outbond, anak tidak bersemangat dalam mengikuti kegiatan outbond, terbatasnya alat permainan yang ada baik kualitas maupun kuantitasnya, masih kurangnya tingkat kemampuan kreatifitas dan inovasi guru dalam pengembangan kemampuan motorik kasar anak.

Siklus I dilaksanakan selama 3 kali pertemuan. Alokasi waktu di setiap pertemuan selama 60 menit. Adapun tindakan dalam siklus I dilaksanakan dalam 3 kali

pertemuan. Dimana pertemuan pertama pada hari Senin 2 November 2015, pertemuan kedua pada hari Selasa tanggal 3 November 2015, dan pertemuan ketiga pada hari 4 November 2015. Deskripsi data kegiatan penelitian siklus I terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Siklus II dilakukan ketika pencapaian indikator Motorik Kasar anak belum optimal pada siklus I. Siklus II ini dilaksanakan untuk memperbaiki kendala-kendala yang menghambat peningkatan kemampuan siswa pada siklus I. Siklus III ini dilakukan ketika pencapaian indikator Motorik Kasar anak belum optimal pada siklus II. Siklus III ini dilaksanakan untuk memperbaiki kendala-kendala yang menghambat peningkatan kemampuan siswa pada siklus II.

Berdasarkan hasil analisis data pada pra penelitian didapat persentase sebesar 27%, sedangkan pada siklus I didapat persentase sebesar 45% dan pada siklus II peningkatan persentase Motorik Kasar anak sebesar 67%. Sebagaimana disampaikan pada hasil analisis bahwa penelitian ini dikatakan berhasil jika adanya peningkatan 75%, maka pada penelitian dilanjutkan ke penelitian siklus III, akhirnya penelitian di siklus III ini dikatakan berhasil karena persentase kenaikan yang didapat melebihi batas minimum yang telah ditentukan peneliti dan kolaborator yaitu 80%. Berdasarkan data tersebut maka dapat dinyatakan bahwa kegiatan Outbond dapat meningkatkan Motorik Kasar anak usia 5-6 tahun di TK Friends School Tangerang. Oleh karena itu pemberian tindakan atau penelitian dihentikan hanya sampai pada siklus III.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian tindakan berupa kegiatan bermain dengan menggunakan kegiatan Outbond dapat meningkatkan Motorik Kasar anak usia 5-6 tahun. Penelitian diawali dengan wawancara untuk melihat sejauh mana Motorik Kasar anak sebelum diberi tindakan. Peneliti menggunakan kegiatan Outbond untuk tiga kali pertemuan. Dalam setiap kegiatan Outbond yang dilakukan dapat mengembangkan seluruh aspek motorik kasar pada anak yang meliputi aspek aktivitas tangan dan kaki, keseimbangan tubuh, dan kekuatan kaki. Pada aspek aktivitas tangan dan kaki meliputi anak dapat melempar dan menangkap bola serta melatih kecepatan dalam bermain bola estafet. Pada aspek keseimbangan tubuh

anak-anak telah mampu meniti balok titian tanpa pegangan, meniti bambu titian dan mampu menjaga kekompakan dengan kegiatan karet berantai, dan pada aspek kekuatan kaki anak-anak mampu melakukan kegiatan senam, naik dan turun beberapa anak tangga serta dapat memanjat tangga pandu.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang upaya meningkatkan Motorik Kasar melalui kegiatan Outbond secara umum dapat disimpulkan bahwa hasil peningkatan Motorik Kasar anak melalui kegiatan kegiatan Outbond dapat dikatakan baik. Hal ini ditunjukkan pada setiap indikator penilaian yang mengalami peningkatan. Rata-rata peningkatan dari prasiklus 29% ke siklus I sebesar 50%, siklus II sebesar 74% dan siklus III mengalami peningkatan sebesar 89%.

Peningkatan Motorik Kasar anak melalui kegiatan kegiatan Outbond ini menunjukkan keterampilan guru dalam aktivitas pembelajaran tergolong dalam kategori berkembang sangat baik, ini terbukti dengan tercapainya indikator pembelajaran yang diharapkan.

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti menyarankan beberapa hal antara lain(1) Bagi Mahasiswa, diharapkan dapat mengembangkan model-model kegiatan Outbond yang menarik, sehingga dapat mengoptimalkan seluruh dimensi perkembangan motorik kasar anak. (2) Hendaknya guru lebih sering menggunakan metode pembelajaran dengan model outbound karena selain dapat meningkatkan motorik kasar anak juga lebih meningkatkan kemandirian siswa dalam belajar maupun kehidupan sosialnya. Pembelajaran dengan model outbound juga lebih disukai oleh siswa, karena dianggap tidak membosankan dan menyenangkan.

### **Daftar Acuan**

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

“*Ceria*”

**Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini**

Asti, Badiatul Muchlisin. 2009. *Fun Outbound-Merancang Kegiatan Outbound Yang Efektif*. Yogyakarta: Diva Press.

Musfiroh, Tadkiroatun. 2008. *Memilih, Menyusun, dan Menyajikan Cerita Untuk Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Tiara Wacana.

Sujiono, B., & Sujiono, Y. N. 2009. *Mencerdaskan Perilaku Anak Usia Dini: Panduan Bagi Orang Tua dalam Membina Perilaku Anak Sejak Dini*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Sumantri. 2005. *Model Pengembangan keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdikbud.

Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003.  
[http://www.pendidikan-diy.go.id/file/uu/uu\\_20\\_2003.pdf](http://www.pendidikan-diy.go.id/file/uu/uu_20_2003.pdf).