YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i1.5032

PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS GERAK FISIK ANAK USIA DINI MELALUI PERMAINAN MELEMPAR BOLA DENGAN LAGU

Development of a Physical Activity Model for Early Childhood Through Ball-Throwing Games with Songs

Rain Aldi Saktiono & Tandiyo Rahayu
Universitas Negeri Semarang
sakionorain@students.unnes.ac.id; tandiyorahayu@mail.unnes.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jan 23, 2025	Feb 7, 2025	Feb 19, 2025	Feb 24, 2025

Abstract

This study aims to increase children's involvement in learning at PAUD LABSCHOOL UNNES, a laboratory school owned by Semarang State University that serves children aged 1-8 years, including children with special needs with mild categories who are assisted by shadow teachers. One of the challenges in learning at this PAUD is the low level of children's focus, because they are more interested in playing than following learning instructions. This study uses the Research and Development (R&D) method with a sample of 10 children per class. The instruments used include gross motor skills, social skills, responses to instructions, and children's level of enjoyment. Data analysis was carried out descriptively as a percentage with a Likert scale. In addition, initial data were analyzed using a normality test, while the final data were tested with a t-test to measure the effectiveness of the intervention given. This study produced a game product Throwing Balls with Songs which aims to train children's concentration and focus to follow instructions in learning games

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Keywords: Movement Activity; Early Childhood; PAUD LABSCHOOL UNNES

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan anak dalam pembelajaran di PAUD LABSCHOOL UNNES, sebuah sekolah laboratorium milik Universitas Negeri Semarang yang melayani anak usia 1-8 tahun, termasuk anak berkebutuhan khusus dengan kategori ringan yang didampingi oleh shadow teacher. Salah satu tantangan dalam pembelajaran di PAUD ini adalah rendahnya tingkat fokus anak, karena mereka lebih tertarik bermain daripada mengikuti instruksi pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan sampel sebanyak 10 anak per kelas. Instrumen yang digunakan meliputi keterampilan motorik kasar, keterampilan sosial, respons terhadap instruksi, serta tingkat kesenangan anak. Analisis data dilakukan secara deskriptif persentase dengan skala Likert. Selain itu, data awal dianalisis menggunakan uji normalitas, sedangkan data akhir diuji dengan uji t-test untuk mengukur efektivitas intervensi yang diberikan. Dalam penelitian ini menghasilkan produk permainan Melempar Bola dengan Lagu yang bertujuan untuk melatih konsentrasi dan kefokusan anak untuk mengikuti instruksi dalam permainan pembelajaran.

Kata Kunci: Aktivitas Gerak; Anak Usia Dini; PAUD LABSCHOOL UNNES

PENDAHULUAN

PAUD LABSCHOOL UNNES adalah sekolah laboraterium milik Universitas Negeri Semarang yang berada di jalan Menoreh Tengah X No.04, Sampangan, Kec.Gajahmungkur, Kota semarang, kategori umur anak-anak yang ada di PAUD LABSCHOOL UNNES ini yaitu 1-8 Tahun. Di sekolah ini juga menerima siswa yang berkebutuhan khusus akan tetapi juga ada batasan dari sekolah ini tentang anak berkebutuhan khusus, sekolah ini hanya menerima anak berkebutuhan khusus yang kategorinya masih ringan dan untuk anak yang berkebutuhan khusus harus menggunakan shadow untuk mendampingi anak ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung, dari hasil penelitian yang telah dilakukan di PAUD LABSCHOOL UNNES sebanyak 3 kali di peroleh hasil bahwa anak lebih fokus dan memperhatikan ketika melakukan pembelajaran diluar kelas dan berbeda halnya ketika anak-anak melakukan pembelajaran di dalam kelas anak-anak sering merasa bosan dan lebih memilih bermain sendiri bahkan mengobrol sendiri. Menurut Arifudin (2019) Pendidikan anak usia dini memiliki peran yang sangat krusial karena merupakan dasar pembelajaran pertama yang membentuk kehidupan seorang individu di awal usia mereka. Maka dari itu guru seringkali mengalihkan perhatian anak-anak agar tidak bermain sendiri dengan melakukan ice breaking dan game agar anak-anak fokus lagi ke pelajaran. Menurut Nasution (2017) bahwa strategi pembelajaran merupakan pendekatan menyeluruh pembelajaran dalam mengelola kegiatan pembelajaran untuk menyampaikan materi pelajaran secara sistematis

dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan secara efektif dan efisien. Permaian dalam pembelajaran terbutkti menjadi alat yang efektif untuk mengajak anak mengikuti pembelajaran dan dapat meningkatkan pemikiran kritis, dan pemecahan masalah, anak-anak dapat tertarik dalam mengikuti permainan karena permainan menyediakan cara yang menyenangkan dan menarik bagi siswa untuk belajar dan menerapkan pengetahuan mereka dalam berbagai mata pelajaran menurut (Wardani,2023)

Berbeda halnya dengan anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus, anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus lebih sering diam ketika melakukan pembelajaran baik dikelas maupun diluar kelas. Terkadang anak anak juga bermain dengan mainan yang ada di dalam kelas sesuai imajinasi mereka ketika pembelajaran berlangsung jadi shadow dari anak tersebut harus lebih aktif untuk mengajak anak tersebut berinteraksi agar anak merasa semangat dan ceria supaya tidak merasa bosan ketika pembelajaran berlangsung. Namun ada juga anak berkebutuhan khusus yang senang ketika mendengarkan gurunya bercerita waktu pembelajaran berlangsung dan aktif ketika di tunjuk untuk maju kedepan. Di dalam jenjang pendidikan paud guru berpotensi besar untuk menggali kualitas pembelajaran secara mandiri melalui layanan holistik pembelajaran bermakna (Jenjang et al., 2024). Maka dari itu seorang guru harus mengikuti model pembelajaran dan memili strategi pembelajaran yang baik agar anak-anak tidak merasa bosan dan lebih tertarik ke pelajaran yang di terangkan oleh guru ketika pembelajaran berlangsung. Strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai rencana atau pola aktivitas pembelajaran yang telah disusun sebelumnya (Nasution, 2017).

adapun data yang diperoleh setelah melakukan observasi di PAUD LABSCHOOL UNNES sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil survei kegiatan PAUD LABSCHOOL UNNES

HASIL OBSERVASI
• Pada jam 08.09 anak-anak berbaris bersama - Berdoa - Guru memberikan salam pagi - Menyanyikan lagu Indonesia Raya - Di lanjut dengan senam bersama di ruang outdoor • Pada jam 08.43 anak-anak masuk kedalam kelas multimedia - Beroda di pimpin oleh anak-anak - Bertepuk tangan (tepuk 1,2) - Belajar bersama dengan materi yang berbeda-beda setiap pertemuan di kelas multimedia

• Pada jam 09.20 anak-anak masuk kedalam kelas masing-masing sesuai kelompok belajar • Pada jam 10.10 anak-anak makan bekal bersama

Tabel 2. Hasil survei siswa PAUD LABSCHOOL UNNES kelas A2

No	HASIL OBSERVASI
1	5 dari 12 anak senang mengikuti pembelajaran di luar kelas
2	2 dari 12 anak senang mendengarkan lagu anak di media sosial (bonbon dan cocomelon)
3	4 dari 12 anak lebih suka bermain sendiri di dalam kelas dan menirukan gerak hewan
4	1 dari 12 anak merupakan anak berkebutuhan khusus

Tabel 3. Hasil survei siswa PAUD LABSCHOOL UNNES kelas B2

No	HASIL OBSERVASI
1	4 dari 11 anak lebih suka mendengarkan guru bercerita waktu pembelajaran di dalam kelas
2	3 dari 11 anak suka melakukan gerakan sendiri (melompat, berlari, dan memutar-mutar)
3	2 dari 11 suka bermain sendiri waktu pembelajaran berlangsung di dalam kelas
5	2 dari 11 anak aktif ketika mengikuti pembelajaran di dalam kelas

Dari data di atas menujukan keaktifan anak-anak ketika pembelajaran di dalam maupun di luar kelas berlangsung, jadi dapat dilihat dari data diatas anak-anak mampu mengembangkan kreativitas mereka masing –masing ketika pembelajaran berlangsung baik maupun di luar kelas dan guru juga tidak membatasi ketika anak-anak belajar dengan kreatifitas meraka masing-masing karena anak di usia dini mempunyai kreatifitas sendiri-sendiri untuk memahami apa yang sedang di sampaikan oleh guru.

Anak usia dini adalah anak yang berusia antara 0 sampai 9 tahun, dimana pada tahap ini mereka sedang mengalami perkembangan pada masa kanak-kanak. Pada fase ini, dunia anak erat kaitannya dengan kegembiraan, kesenangan dan kebahagiaan (Annisak et al., 2023). Perkembangan sosial emosional yang kurang optimal pada anak usia dini dapat menjadi faktor yang meningkatkan risiko terjadinya masalah psikososial, seperti perasaan kesepian dan depresi (Indanah & Yulisetyaningrum, 2019). Dapat di ketahui bahwa masa kanak-kanak adalah masa keemasan yang di mana otak anak-anak sudah mulai bekerja 80% yang ditandai

dengan perkembangan anak itu sendiri. Faktor yang paling besar dalam mempengaruhi cepat atau lambatnya perkembangan anak dapat dilihat dari stimulasi, lingkungan, kesehatan, nutrisi, dan lain-lain (Aulia & Sudaryanti, 2023). Hal yang dapat dilihat dari perkembangan fisik, sosial, emosional, nilai moral agama, dan bahasa. Nur et al., (2017). Menyatakan bahwa guru dan orang tua perlu melakukan pemantauan secara cermat dan intensif terhadap setiap perilaku yang ditunjukkan anak saat beraktivitas, baik di sekolah maupun di rumah.Jadi segala bentuk aktivitas anak harus terus di pantau baik di sekolah maupun di rumah karena dapat di ketahui anak-anak selalu terlibat dalam aktivitas yang memberikan mereka kesenangan dan kebahagiaan. jadi banyak aktifitas yang menyenangkan yang dapat dilakukan oleh anak-anak usia dini.

Usia dini adalah waktu yang tepat untuk membentuk dan menanamkan nilai-nilai positif karena anak sedang dalam masa pertumbuhan yang baik, anak usia dini memiliki beberapa kesukaan dalam beraktifitas seperti berfantasi dan berimajinasi sesuai yang ada dalam dirinya(Trivina et al., 2024). Jadi peran orang tua dalam mengawasi anak sangatlah penting khususnya pertumbuhan emosional dan motorik. Perkembangan motorik merupakan proses di mana seseorang mulai dapat mengendalikan gerakan tubuhnya berdasarkan pengalaman dan persepsi terhadap gerakan tersebut (van der Meer & van der Weel, 2022). Perkembangan emosional dan motorik anak dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar yang di mana peran orang tua sangat penting untuk melatih emosional dan sistem motorik anak (Fitri et al. 2022). Salah satu bentuk kegiatan pembelajaran sebagai stimulasi bagi anak usia dini yang sangat penting untuk diperhatikan oleh guru maupun orang tua adalah pembelajaran tentang gerak motorik kasar. Dengan cara yang kreatif dan inovatif agar anak mampu menangkap pengetahuan dengan baik (Ponomariow & Cheremsky, 2023). Motorik anak pada usia dini akan terlatih dengan mengunakan media belajar dan bermain, bermain dapat diartikan aktivitas yang menyenangkan tanpa melihat hasil akhir. Muslihin (2020) menyatakan bahwa kemampuan motorik yang optimal akan mendukung anak dalam menjalankan berbagai aktivitasnya, terutama saat bermain.Media bermain itu sendiri melibatkan aktivitas gerak fisik dan motorik yang dapat dibilang cukup simpel dan bisa juga mengunakan barang-barang yang ada di sekitar yang pastinya aman untuk dimainkan. menurut (Hadiputra, 2017) Keterampilan dan kemampuan bergerak diperoleh melalui proses pembelajaran yang berkelanjutan.Dengan melibatkan barang-barang atau alat bermaian hal ini dapat meningkatkan perkembangan motorik, emosional, dan imajinasi seorang anak di usia dini.

Aktivitas fisik dan anak adalah sesuatu yang tidak dapat dipisahkan lagi, aktivitas fisik sendiri merupakan gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem motorik tubuh sehingga mampu menghasilkan energi yang baik (Pradnyani et al., 2024). Tapi seiring berjalanya waktu pada zaman sekarang orang tua malah membiarkan anaknya bermain handphone yang dimana hal seperti ini dianggap orang tua mampu menangani anak-anak ketika ingin bermain di luar. Menurut Pahenra et al., (2021) Pembelajaran di PAUD saat ini lebih sering menggunakan alat dan teknologi, sehingga mengurangi keterlibatan anak dalam aktivitas fisik.Padahal hal seperti inilah yang membuat anak menjadi tidak terkontrol dan membuat anak menjadi malas ketika beraktivitas diluar rumah menurut (Darmawati et al., 2017). Pada saat ini pendidikan tidak hanya berfokus kepada pengetahuan akan tetapi juga membentuk sikap anak agar memiliki pondasi yang kokoh untuk membentuk manusia seutuhnya.

Dapat di ketahui anak PAUD masih memiliki daya tangkap yang sedikit jadi peran orang tua dan guru sangatlah berpengaruh, menurut Muslihin (2020) guru PAUD memiliki peran penting dalam mengajarkan gerakan lokomotor, yang berpengaruh terhadap keberhasilan anak dalam menguasai keterampilan dasar gerak lokomotor. untuk melatih daya tangkap anak dapat melalui sebuah permainan yang sederhana untuk melatih perkembangan anak yang baik di kemudian hari. Dengan permainan anak lebih cepat untuk menangkap hal-hal yang dianggap anak-anak susah (Arifin et al., 2023). Di PAUD atau dalam tempat penitipan anak seorang guru atau pengasuh jarang sekali memperhatikan perkembangan gerak anak, guru lebih sering memperhatikan perkembangan kognitif yaitu seperti menghitung dan membaca, Nur et al. (2017) menyatakan bahwa Penerapan sikap empati dan penguasaan pola gerak dasar pada anak usia dini di lapangan masih belum optimal. Selain itu, masih terdapat kendala dalam pemberian stimulus oleh guru, yang tampak kurang berani menerapkan pendekatan khusus di sekolah guna mengembangkan sikap empati dan keterampilan gerak dasar, terutama pada anak usia 5-6 tahun. Hal seperti ini umumnya terjadi karena kurangnya pengetahuan guru tentang aktivitas gerak sehingga Pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik masih jarang diterapkan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk merancang permainan sebagai model aktivitas fisik bagi anak usia dini guna meningkatkan kemampuan gerak mereka serta menjadi referensi bagi para guru dalam proses pembelajaran. agar dapat mengembangkan dan memperhatikan aktivitas fisik bagi anak.

Keterampilan gerak dasar harus dilatihkan dengan baik untuk mencapai kesempurnaan gerak di kemudian hari(Desy Tya Maya Ningrum et al., 2024). Gerak dasar yang harus dimiliki

oleh seorang anak usia dini terdiri dari gerak lokomotor, non-lokomotor serta gerak manipulatif (Lukyanchenko, 2023). Adapun beberapa ketrampilan yang harus diperhatikan ketika mengajarkan ke anak usia dini contohnya saja

1- Keterampilan gerak lokomotor berfungsi untuk menggerakkan tubuh dari satu lokasi ke lokasi lainnya, termasuk mengangkat tubuh ke atas, seperti dalam gerakan melompat.Gerakan ini jika tidak dilatihkan secara benar maka anak-anak akan merasa kesulitan karena tingkat keseimbangan dan daya tangkap anak usia dini masih minim.
2- Keterampilan gerak non-lokomotor adalah gerakan yang dilakukan tanpa perpindahan posisi, seperti menekuk, mendorong, dan menarik. Gerakan ini terlihat mudah bagi orang dewasa tapi berbeda dengan anak-anak usia dini yang dimana kekuatan otot dan daya tahan tubuh masih bengitu kurang.
3- Keterampilan manipulatif terjadi saat seseorang mengendalikan atau memainkan suatu objek dengan menggunakan tangan dalam suatu permainan. Kaki serta bagian tubuh lainny gerakan ini umumnya sangat disukai oleh anak-anak karena berhubungan dengan benda yang dimana anak-anak senang jika melakukan aktivitas gerak dengan mengunakan benda.

Dalam perkembangan fisik motorik, anak seringkali belum mampu melakukan gerakan-gerakan dasar secara maksimal. Padahal, keterampilan gerak yang baik dapat menunjang anak dalam melakukan berbagai aktivitas terutama dalam proses pembelajaran. Aktivitas belajar sendiri dapat di padukan dengan kegiatan jasmani yang dikemas dalam bentuk permainan agar anak-anak tidak merasa bosan ketika melakukan aktivitas jasmani yang bertujuan untuk melatih motorik anak. Pendidikan jasmani bagi anak perlu diterapkan secara optimal agar dapat menciptakan keseimbangan antara fungsi otak kanan dan kiri. menurut (Wicaksono FKIP Universitas Lampung & Soemantri Brojonegoro No, n.d.).

Dengan melakukan aktivitas permainan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif mengunakan lagu dapat melatih daya ingat anak lebih tajam selain daya ingat juga melatih kecerdasan intelektual anak dan kecerdasan motorik anak (Farrant et al., 2022). Pada lembaga pendidikan anak usia dini seorang guru cenderung memperhatikan perkembangan gerak anak, guru lebih sering memperhatikan perkembangan kognitif yaitu seperti menghitung dan membaca, hal seperti ini umumnya terjadi karena kurangnya pengetahuan guru tentang aktivitas gerak sehingga pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik masih jarang diterapkan. Oleh karena itu penelitian ini berfokus pada pengembangan model aktivitas fisik bagi anak usia dini untuk meningkatkan keterampilan motorik mereka. Selain

itu, penelitian ini juga bertujuan sebagai referensi bagi para guru agar lebih memperhatikan dan mengembangkan aktivitas fisik serta motorik anak.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini berfokus pada Pengembangan Model Aktivitas Gerak Fisik Anak Usia Dini Melalui Permainan Melempar Bola Dan Lagu Bagi Anak PAUD LABSCHOOL UNNES.

Sehubungan dengan penelitin yang telah di lakukan, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Untuk menghasilkan produk berupa model pengembangan permainan melempar bola dengan lagu dalam aktivitas gerak anak usia dini.
2. Untuk menganalisis ke efektivitas produk model pengembangan permainan melempar bola dengan lagu dalam aktivitas gerak anak usia dini.

METODE

Model pengembangan yang digunakan mengacu kepada model *Brog and Gall* . adapun langkah langkah yang yang dilakukan ketika mengunakan model *Brog and gall.*

1. Penelitian dan pengumpulan informasi
2. Perencanaan
3. Pengembangan produk awal
4. Uji coba lapangan awal
5. Revisi produk awal
6. Uji coba lapangan utama
7. Revisi produk lanjutan
8. Uji coba lapangan operasional
9. Revisi produk akhir
10. Diseminasi dan implementasi

Penelitian ini dilaksanakan di PAUD labschool Universitas Negeri Semarang (UNNES), waktu yang digunakan untuk observasi awal yaitu selama tiga kali yang dilaksanakan pada tanggal 28 agustus 2024, 4 september 2024, dan 11 september 2024. sedangkan untuk pengambilan data yaitu dilaksanakan selama lima hari yang dilakukan di semua kelas dan dilaksanakan pada tanggal 20,21,22,23, dan 30 Januari 2025. Penelitian ini meneliti anak dengan rentang usia 4 hingga 6 tahun, terbagi menjadi dua kelas yaitu TK A2 dan B2. Subjek uji coba sekala kecil pada TK A2 dan TK B2 sebanyak 22 anak, sedangkan

skala besar pada TK A1, A2, B1, B2, B3 sebanyak 50 anak. Teknik pengumpulan data berbentuk kuesioner, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kuesioner pertanyaan untuk guru terdapat 8 petanyaan dengan kategori jawaban (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) setuju, (4) sangat setuju. Wawancara ini dilakukan kepada guru untuk mendapatkan respon setelah anak mengikuti permainan melempar bola dengan lagu. Data observasi terdiri dari 1) observasi penggunaan produk meliputi ketrampilan motorik kasar, keterlibatan sosial, respon terhadap instruksi, dan tingkat kesenangan anak dengan nilai (1) sangat kurang, (2) kurang, (3) baik, (4) sangat baik, 2) observasi langsung, aspek keterlibatan anak, kemampuan motorik kasar, aktivitas, kesadaran sosial, kemandirian, kebahagiaan, daya tahan perhatian, pemahan instruksi, keterampilan sosial, pengembangan bahasa dengan skala nilai (1) ya, mengikuti instruksi dengan baik, (2) ya, mengikuti instruksi dengan baik dan sampai selesai, (3) tidak mengikuti sama sekali. Didalam uji validasi produk terdiri dari validasi ahli permainan dan validasi ahli pembelajaran. Analisis data produk mengunakan metode deskriptif presentase menggunakan skala likert 1-4. Rata-rata skor yang diperoleh dikonveksi menjadi nilai nilai presentase dengan rumus berikut.

$$\text{Presentase kelayakan} = \frac{\sum hasil\ skor}{\sum skor\ maksimal} X\ 100\ \%$$

Selanjutnya menentukan kriteria kelayakan produk mengunakan tabel berikut.

Tabel 4. Tabel Skala Presentase

Presentase	Kategori
76%-100%	Sangat Layak
56%-75%	Layak
40%-55%	Cukup layak
0%-39%	Kurang Layak

Setelah produk dinyatakan layak selanjunya melakukan uji t-tes denyut nadi pada anak. Hal ini sejalan dengan Faktor-faktor yang mempengaruhi denyut nadi, denyut nadi dapat dijadikan sebagai tolak ukur berat ringannya suatu pekerjaan (Samodra & Sudrazat, 2021). Banyak hal yang mempengaruhi frekuensi denyut nadi di antaranya yaitu: jenis kelamin, umur, dan aktifitas fisik. Penurunan dalam kualitas kerja biasanya disebabkan karena terlalu banyaknya pekerja menggunakan kekuatan kerja fisik (Putra & Hanggara, 2019). Anak laki-laki memiliki denyut nadi istirahat yang lebih rendah

dibandingkan dengan anak perempuan seusianya. Pada usia 2-7 tahun, rata-rata denyut nadi istirahat anak laki-laki adalah 97 denyut per menit, sementara anak perempuan memiliki rata-rata 98 denyut per menit. Namun pada nyatanya hasil pengukuran denyut nadi banyak yang bervariasi hasilnya tergantung dengan aktivitas yang dilakukan oleh orang tersebut (Maulina et al., 2020). Uji efektifitas menggunakan eksperimen dengan *one-group pretest-posttest desigen.*

$$O^1 \; X \; O^2$$

O^1 : Denyut nadi sebelum stimulus/permainan

O^2 : Denyut nadi sesudah stimulus/permainan

X : Stimulus/permainan

Nilai efektivitas diperoleh dengan membandingkan O^1 dan O^2, jika O^1 (sebelum permainan) jika O^2 (setelah permainan)

HASIL

Menentukan kelayakan permainan Melempar Bola dengan Lagu dilakukan dengan melalui validasi ahli permainan dan ahli pembelajaran berupa menunjukan vidio permainan melempar bola dengan lagu yang berdurasi kurang lebih 10 menit serta panduan dalam permainan melempar bola dengan lagu. Penilaian ini dilakukan guna mengvalidasi model pengembangan aktivitas gerak dan lagu melalui permainan melempar bola dengan lagu.

Tabel 5. Data Hasil Validasi Ahir Oleh Ahli dan Praktisi

Kode ahli	Rata-rata	Presentase	Kategori
A1	37	93%	Sangat Layak
A2	28	70%	Layak
G1	32	100%	Sangat Layak

Keterangan

A1 : Ahli Permainan

A2 : Ahli Pembelajaran

G1 : Guru

Hasil validasi menunjukkan kategori layak dan sangat layak dan dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Selanjutnya kegiatan pelaksanaan uji coba pada skala kecil dan skala besar didapatkan hasil observasi sebagai berikut:

Tabel 6. Mean Hasil Observasi Permainan Melempar Bola dengan Lagu

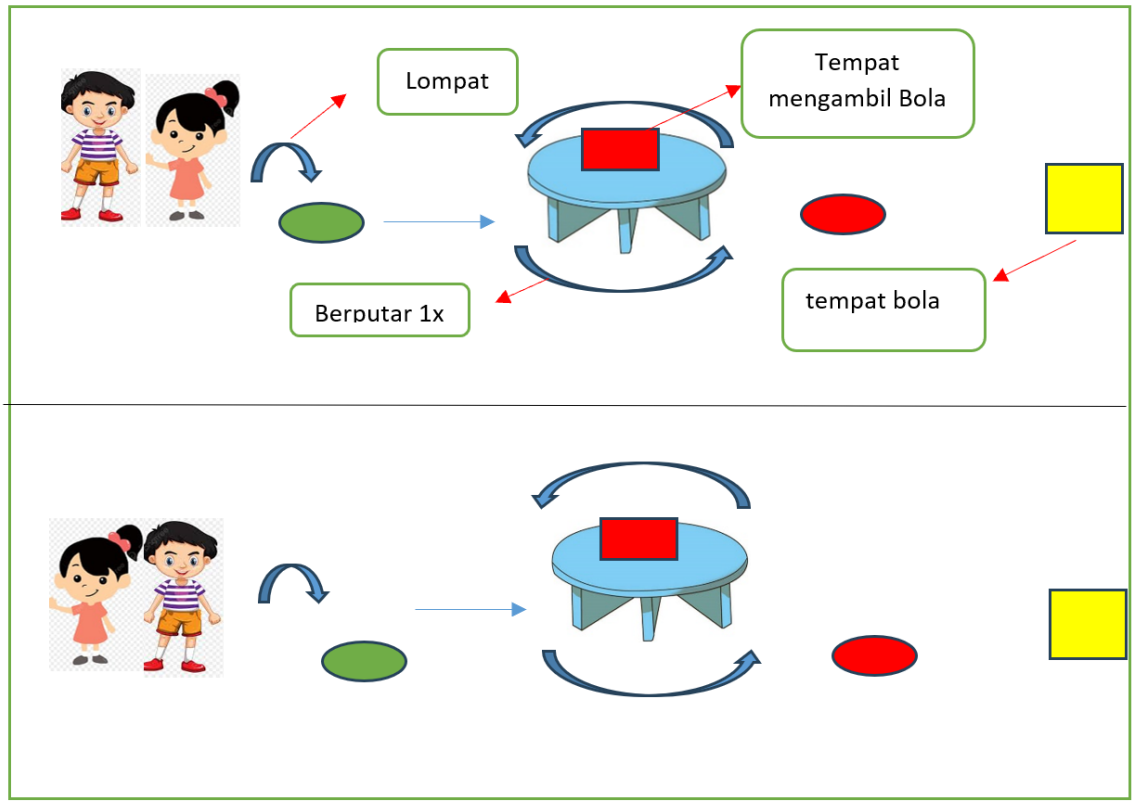
Aspek yang dinilai	Skala ecil	Skala besar
Keterampilan Motorik kasar	3,8	3,58
Keterampilan Sosial	3,7	4
Respon Mengikuti Instruksi	3,6	3,5
Tingkat Kesenangan	3,9	3,66
Presentase Observasi Langsung	94%	90%

Tabel 7. Hasil Analisis Penerapan Permainan Melempar Bola dengan Lagu

Aspek	Pretest	Posttest
Mean	80,48	101,82
Test of normality	0,14	0,09
Test of homogenity	0,03	0,38
Hasil t-test		Nilai T = -26.201

Dari perhitungan pada tabel di atas dengan mengunakan teknik *One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test*, diperoleh nilai signifikan (Sig.) diketahui nilai > 0,05 (α), artinya data dari sample distribusi normal. T^{hitung} bernilai negatif ini disebabkan karena mean posttest lebih tinggi dari mean pretest. Simpulan adanya pengaruh denyut nadi dengan aktivitas permainan melempar bola dengan lagu.

Hasil Ahir Permainan Melempar Bola dengan Lagu



Gambar 8. Desain Permainan *Melempar Bola dengan Lagu*

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas gerak fisik pada anak usia dini, melalui model pengembangan aktivitas permainan yang telah dilaksanakan di PAUD LABSCHOOL UNNES. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, model permaninan melempar bola dengan lagu dapat menjadi sarana model referensi guru dalam meningkatkan perkembangan motorik pada anak usia dini. Melalui aktivitas permainan melempar bola dengan lagu efektif untuk meningkatkan aktivitas gerak anak usia dini di PAUD LABSCHOOL UNNES. Perhatian guru terhadap perkembangan motorik anak pada proses pembelajaran yang kurang maksimal dalam melibatkan aktivitas gerak fisik pada proses pembelajaran sehingga perkembangan motorik anak tidak dapat meningkat dengan sempurna. Oleh karena itu dengan adanya model aktivitas fisik melalui permainan melempar bola dengan menggunakan lagu dimaksudkan agar dapat memberikan referensi dan pemahaman pada guru di PAUD LABSCHOOL UNNES agar lebih memberikan perhatian

terhadap perkembangan motorik anak usia dini dalam proses pembelajaran melalui permaimanan aktivitas gerak.

Hasil baru yang diperoleh pada penelitian ini ialah dengan adanya permainan melempar bola dengan lagu dapat memberikan rangsangan agar lebih aktif bergerak dalam proses pembelajaran di dalam kelas. Penelitian ini menciptakan permainan baru yang dapat dilakukan di dalam kelas maupun di luar kelas. Berdasarkan hasil penelitian, permainan ini juga dapat memberikan stimulus pada anak dengan memberikan intruksi melalui lagu yang digunakan dalam permainan. Selain demikian, selama proses permainan anak cenderung lebih tertarik untuk mengikuti permainan dengan menggunakan lagu dan anak dapat mengikuti permainan sesuai dengan intruksi dalam lagu tersebut. Adanya permainan melempar bola dengan menggunakan lagu dapat meningkatkan gerak motorik anak yang dapat berpengaruh pada perkembangan anak, hal tersebut sesuai dengan pernyataan menurut (Hadiputra, 2017).

Permainan melempar bola dengan lagu juga dapat melatih konsntrasi anak dalam menjalankan intruksi yang diberikan. Permainan ini bukan hanya dapat meningkatkan aktivitas gerak pada anak, namun juga dapat melatih konsentrasi anak selama permainan berlangsung. Selama proses permainan ini berlangsung, anak juga dilatih untuk percaya diri dalam melakukan aktivitas permainan. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kurangnya perhatian guru terhadap perkembangan gerak motorik anak di PAUD atau lembaga pendidikan anak usia yang disebabkan oleh minimnya pengetahuan tentang aktivitas fisik (Basterfield et al., 2023). Hal ini mengakibatkan pembelajaran aktivitas fisik jarang diterapkan, karena guru lebih fokus pada perkembangan kognitif seperti menghitung dan membaca. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan model aktivitas fisik anak usia dini guna meningkatkan kemampuan gerak motorik anak serta menjadi sumber pengetahuan bagi guru agar lebih memperhatikan dan mengembangkan aktivitas fisik serta motorik.

Langkah-langkah permainan Melempar Bola dengan Lagu (1) Anak-anak di bagi menjadi 2 tim, (2) Setiap tim berisi 4-6 anak, setelah itu berbaris satu banjar sesuai dengan tim yang telah di buat, (3) Ketika musik di putar anak-anak di ajak untuk bernyanyi bersama, dan nantinya di dalam lagunya terdapat intruksi untuk melakuakn gerakan dari permainan tersebut, (4) Jika guru memberikan intruksi (lompat kedepan, ambil bola, berputar) maka anak-anak wajib mengikuti intruksi tersebut selama permainan berlangsung, (5) Ketika sudah sampai ke batas akhir (lingkaran berwarna merah) maka anak-anak harus melemparkan bola

ke dalam kotak yang telah di siapkan,, (6) Nantinya bola akan dihitung bersama. Jika salah satu tim mendapatkan bola lebih banyak dari tim satunya, maka tim yang mendapat bola lebih banyak dinyatakan menang, (7) Tim yang kalah mendaptkan hukuman dengan bernyanyi bersama timnya, (8) Di ahir permaian tim yang menang dapat mengambil bintang terlebih dahulu dan tim yang kalah dapat mengambil bintang sesudah tim yang menang.

Kelebihan dalam permainan Melempar Bola dengan Lagu diantaranya meningkatkan ketrampilan motorik kasar karena melibatkan aktivitas fisik yang menyebabkan anak bergerak sehingga dapat mengembangkan kordinasi, keseimbangan, dan kekuatan otot melalui gerakan yang aktif serta mendorong kerjasama. Adapun beberapa kekurangan dalam permainan ini yaitu permainan ini memerlukan waktu untuk menata alat-alat yang akan digunakan sehingga memerlukan beberapa waktu, permainan ini memerlukan tempat yang agak luas sehingga jika tempat yang digunakan terlalu sempit harus mengubah jarak.

Pengalaman baru yang didapatkan oleh siswa siswi PAUD LABSCHOOL UNNES dengan menerapkan permainan melempar bola dengan lagu memberikan pengalam baru yang bermakna. Dengan diterapkanya pengembangan permainan melempar bola dengan Lagu dapat dijadikan alternatif pembelajaran yang efektif bagi anak-anak PAUD LABSCHOOL UNNES. Adapun saran dari guru terkait permainan melempar bola dengan lagu ialah dengan menambahkan petunjuk seperti anak panah, gambar hewan agar menarik, dan jarak antar lintasan agar diperlebar sehingga gerak anak dapat lebih leluasa.

KESIMPULAN

Pengembangan permainan Melempar Bola dengan Lagu untuk anak PAUD di Labschool UNNES terbukti memberikan manfaat yang signifikan dalam mendukung perkembangan motorik kasar, kognitif, dan sosial anak. Permainan-permainan ini dirancang dengan tujuan agar merangsang ketrampilan fisik melalui kegiatan yang menyenangkan dan mendidik, seperti bernyanyi bersama, memutari meja yang melibatkan keseimbangan, koordinasi dan kekuatan otot.

Secara keseluruhan, permainan Melempar Bola dengan Lagu ini dapat menjadi alternatif yang efektif yang menarik untuk menunjang tumbuh kembang anak usia dini, Serta menciptakan pengalaman belajar yang menarik dan penuh kesenangan. Dengan terus dievaluasi dan dikembangkan, permainan ini dapat lebih optimal ketika di terapkan untuk menunjang perkembangan anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

Annisak, Adelina, Dia Puspita Sary, Dona Fitria, & Dwi Noviani. (2023). Peran Lingkungan dan Pola Asuh Orang Tua terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Dini. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *1*(4), 146–156. https://doi.org/10.47861/khirani.v1i4.640

Arifin, A., Mashuri, M. T., Lestari, N. C., Satria, E., & Dewantara, R. (2023). Application of Interactive Learning Games in Stimulating Knowledge About Object Recognition in Early Childhood. *Educenter : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, *2*(1), 1–6. https://doi.org/10.55904/educenter.v2i1.528

Aulia, D., & Sudaryanti, S. (2023). Peran Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(4), 4565–4574. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4056

Basterfield, L., Machaira, T., Jones, D., Rapley, T., Araujo-Soares, V., Cameron, N., & Azevedo, L. (2023). Early Years Physical Activity and Motor Skills Intervention—A Feasibility Study to Evaluate an Existing Training Programme for Early Years Educators. *Children*, *10*(1), 145. https://doi.org/10.3390/children10010145

Darmawati, D., Rahayu, T., & Achmad Rifai Rc. (2017). Journal of Physical Education and Sports Leadership Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Abstrak. *Journal of Physical Education and Sports*, *6*(2), 108–116. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes%0ALeadership

Desy Tya Maya Ningrum, Hafizah, Decenni Amelia, Yafi Velyan Mahyudi, Eldin Maulana, & Rizqia. (2024). Introduction of Fundamental Movement Skill (FMS) in Elemnetary School. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 1408–1416. https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3520

Farrant, C., Rabinowitch, T.-C., & Dunbar, N. (2022). Musical Care in Childhood. In *Collaborative Insights* (pp. 44–69). Oxford University PressNew York. https://doi.org/10.1093/oso/9780197535011.003.0003

Fitri, R., Hasibuan, R., & Setyowati, S. (2022). Neurokinestetik: Model Aktivitas Gerak pada Anak Usia Dini untuk Kesiapan Belajar. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(6), 7186–7203. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2106

Indanah, & Yulisetyaningrum. (2019). Perkembangan Sosial Emosional Anak Prasekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *10*(1), 221–228. https://www.researchgate.net/publication/331225523_PERKEMBANGAN_SOSIAL_EMOSIONAL_ANAK_USIA_PRA_SEKOLAH

Lukyanchenko, M. (2023). The Influence of Physical Culture and Health Activities on the Physical Fitness of Younger Schoolchildren. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, *5(165)*, 71–75. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).15

Masruroh, S., & Aulina, C. N. (2024). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Fun Games di KB Permata Sunnah Sidoarjo. *Journal of Education Research*, *5*(4), 4790–4798. https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1677

Maulina, N., Sayuti, M., & Said, B. H. (2020). Hubungan Konsumsi Kopi dengan Frekuensi Denyut Nadi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas

Malikussaleh Tahun 2019. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, *6*(1), 17. https://doi.org/10.29103/averrous.v6i1.2624

Muslihin, H. Y. (2020). Bagaimana Mengajarkan Gerak Lokomotor pada Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, *2*(1), 76–88. https://doi.org/10.17509/jpa.v2i1.24390

Nasution, W. N. (2017). Strategi Pembelajaran. In *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 3,Issue1).https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as=_sdt=0%2c5&q=dr+wahyudin+nur+nasution+M.Ag+stragtegi+pembelajaran&btnG=

Nur, L., Halimah, M., & Nurzaman, I. (2017). Permainan Tradisional Kaulinan Barudak Untuk Mengembangkan Sikap Empati Dan Pola Gerak Dasar Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, *1*(2), 170–180. https://doi.org/10.17509/jpa.v1i2.9357

Ponomariow, O., & Cheremsky, M. (2023). Based on Creativity. *New Collegium*, *3*(111), 114–123. https://doi.org/10.30837/nc.2023.3.114

Pradnyani, T. I. A. R., Pramita, I., & Tianing, N. W. (2024). The Effect of Physical Activity for the Development of Motor Skill in Children Aged 3-12 Years Old: a Narrative Review. *Kinesiology and Physiotherapy Comprehensive*, *3*(1), 23–28. https://doi.org/10.62004/kpc.v3i1.30

Putra, R. D. E., & Hanggara, F. D. (2019). Pengaruh Tingkat Kebisingan terhadap Peningkatan Denyut Nadi pada Operator Lini Produksi (Studi Kasus: Pt.Xyz). *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, *5*(1), 41–46. https://doi.org/10.33884/jrsi.v5i1.1441

Samodra, Y. T. J., & Sudrazat, A. (2021). Denyut Nadi Indikator Istirahat dalam Kegiatan Sehari-Hari. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *7*(1), 150–159. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=+Denyut+Nadi+Indikator+Istirahat+dalam+Kegiatan+Sehari-Hari.&btnG=

Trivina, Herdiani, R. T., Vienlentia, R., Mulyani, Suriswo, Haryani, N., Nurhayati, S. A., Lelyana, N., Yuniarni, D., Hartinah, S., Nasution, F. S., Suaiman, & Dewi, I. (2024). *Bimbingan Konseling Anak Usia Dini* (Vol. 19, Issue 5). https://siladikti.hangtuah.ac.id/filesila/NORA_FKG/B65412BKA_Usia%20Dini.pdf#page=58

Van Der Meer, A., & van der Weel, F. R. (Ruud). (2022). Motor Development: Biological Aspects of Brain and Behavior. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.903

Wicaksono FKIP Universitas Lampung, L., & Soemantri Brojonegoro No, J. (n.d.). (2017) Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal: Pendidikan Anak*. https://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/PAUD/article/view/14962