



UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK MOTORIK MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK ANAK USIA 3-4 TAHUN DI KB SUNAN GIRI

Islakhus Su'udiyah¹, Mutiara Sari Dewi², Ari Kusuma Sulyandari³
Pendidikan Islam Anak Usia Dini Universitas Islam Malang
e-mail: 22201014012@unisma.ac.id¹, mutiara.sari@unisma.ac.id²,
ari.kusuma@unisma.ac.id³

Abstract

This study aims to improve the physical motor skills of children aged 3–4 years through traditional games at KB Sunan Giri, Malang Regency. The background of this research is the low gross motor skills of children, especially in balance, jumping, and body coordination activities. This research used a Classroom Action Research (CAR) approach with two cycles, where each cycle consisted of planning, implementation, observation, and reflection stages. The subjects of this study were 14 children aged 3–4 years. Data collection techniques included observation, interviews, and documentation. The indicators assessed were the ability to walk on one foot, jump with two feet, and coordinate body movements. The results showed a significant improvement in children's physical motor skills through the implementation of traditional games. In the pre-cycle stage, the average score was 5.7 with a success percentage of 21%. In cycle I, the average score increased to 7.95 with a success percentage of 53.5%, while in cycle II it increased significantly to 10.15 with a success percentage of 88.2%. These findings indicate that traditional games are effective in improving children's physical motor skills and creating enjoyable, active, and meaningful learning experiences in early childhood education.

Kata Kunci: kemampuan fisik motorik, permainan tradisional, anak usia dini

A. Pendahuluan

Aspek fisik motorik pada anak dengan kisaran umur 0 sampai 6 tahun meliputi kemampuan motorik kasar, motorik halus, serta kemampuan taktil yang dominan dalam mendukung kemandirian dan kecakapan anak dalam melakukan berbagai aktivitas harian (Kemendikbudristek BSKAP, 2022). Azizah (2023) perkembangan motorik dapat digambarkan sebagai suatu proses di mana kemampuan untuk mengendalikan gerakan tubuh secara bertahap meningkat melalui kerja sama secara terstruktur antara sistem saraf pusat, saraf, dan otot.

Sejalan dengan pendapat diatas Retnaningrum (2021) menyatakan bahwa kegiatan motorik merupakan aspek pembelajaran yang paling penting, karena ketika kemampuan motorik kasar dan halus anak usia dini berkembang secara optimal, hal

tersebut akan mendukung perkembangan aspek-aspek lain yang bergantung pada kemampuan gerak dan keseimbangan tubuh. Menurut Sudaryanti et al.(2024) motorik kasar adalah kemampuan dalam melibatkan gerakan besar menggunakan otot-otot utama dan koordinasi tubuh, seperti berlari atau melompat, sedangkan keterampilan motorik halus mencakup gerakan kecil dan tepat yang memerlukan keakuratan koordinasi antara indra penglihatan dan tangan, seperti menulis atau mengancingkan kancing.

Menurut Dinanti et al (2023) pentingnya perkembangan motorik kasar anak usia dini dikarenakan pada usia ini perkembangan motorik kasar membantu mereka menguasai keseimbangan, koordinasi, dan kontrol gerak tubuh melalui aktivitas fisik, yang menjadi dasar bagi keterampilan dan kemampuan fisik pada tahap selanjutnya. Azizah (2023) dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar memiliki peran penting dalam mendukung kinerja otak anak secara bertahap, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap proses dan kondisi perkembangan anak secara keseluruhan. Sejalan dengan pendapat Seryana (2019) perkembangan motorik memainkan peran penting dalam perkembangan konsep diri dan kepribadian seorang anak. Selain perkembangan fisik, kegiatan olahraga juga mendorong perkembangan otak serta perkembangan psikologis anak.

Berdasarkan hasil observasi di KB Sunan Giri, diketahui bahwa dari 14 anak yang diamati, sebanyak 10 anak masih mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas motorik kasar, seperti berjalan dengan satu kaki, melompati rintangan, serta mengoordinasikan gerakan kaki. Temuan ini mengindikasikan bahwa perkembangan motorik kasar pada sebagian besar anak belum mencapai tahap optimal, terutama pada aspek keseimbangan dan koordinasi tubuh, sehingga diperlukan stimulasi yang tepat melalui kegiatan pembelajaran yang sesuai.

Melihat hasil observasi tersebut, dapat dipahami bahwa kurang optimalnya kemampuan motorik anak kemungkinan berkaitan dengan minimnya stimulasi gerak, sehingga relevan dengan pendapat Sudaryanti et al (2024) yang menyebutkan bahwa permainan tradisional dan perkembangan motorik fisik anak-anak saling berhubungan, hal ini dapat dilihat dalam peningkatan prospek kesehatan, kebugaran, dan kemampuan bergerak, seperti kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan gerakan, koordinasi, dan keseimbangan. Hal ini di dukung dengan pendapat Hasanah & Tangse (2022) Dewantara: Volume 8 Nomor 1 Tahun 2026

dimana permainan tradisional memegang peran penting semasa perkembangan fisik anak-anak, karena permainan tradisional merupakan wadah anak-anak dapat belajar, berkembang, dan sekaligus menjalin hubungan dengan nilai-nilai budaya yang diwariskan dari generasi ke generasi.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai upaya meningkatkan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional untuk anak usia 3-4 tahun, hal ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan motorik anak. Maka penulis ingin meningkatkan kualitas pembelajaran di KB Sunan Giri Kabupaten Malang pada kemampuan motorik anak melalui permainan tradisional. Adanya penerapan media ini diharapkan kegiatan pembelajaran lebih menyenangkan dan menarik minat anak, oleh karena itu penulis terinspirasi untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Untuk Anak Usia 3-4 tahun di KB Sunan Giri”.

B. Metode

Penelitian yang digunakan oleh peneliti yakni menggunakan pendekatan Penelitian tindakan kelas (PTK) atau *classroom action research*. Fokus dari penelitian ini adalah proses belajar-mengajar di KB Sunan Giri dan menggunakan permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan fisik-motorik anak-anak usia 3 hingga 4 tahun. Aktivitas penelitian diamati dan direfleksikan dengan cermat, dengan tujuan meningkatkan kualitas pengajaran di KB Sunan Giri di Kabupaten Malang, Poncokusumo, Malang. Objek penelitian meliputi guru kelas, kepala sekolah, serta anak-anak usia 3 hingga 4 tahun, yang perilaku belajarnya menjadi fokus utama pengamatan.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Model penelitian yang digunakan didasarkan pada model penelitian tindakan dari Kemmis dan McTaggart, yang dirancang sebagai spiral dari siklus-siklus, di mana setiap siklus terkandung dalam siklus berikutnya. Untuk pengumpulan data digunakan teknik dan instrumen observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data mencakup prosedur deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Pemeriksaan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan pemeriksaan anggota, untuk memastikan kesesuaian data dengan

situasi yang sebenarnya. Indikator dalam penelitian ini adalah berjalan dengan satu kaki, melompat dengan kedua kaki, serta koordinasi gerakan tubuh.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Penerapan Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia 3-4 Tahun di KB Sunan Giri

Permainan tradisional merupakan media pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan berbagai aspek perkembangan anak usia dini. Namun, untuk mengoptimalkan manfaat dari penggunaan permainan tradisional dalam kegiatan pembelajaran, peran guru sangatlah penting dalam memfasilitasi setiap proses yang berlangsung. Guru tidak hanya bertindak sebagai pengawas kegiatan bermain, tetapi juga sebagai pembimbing yang mengarahkan anak-anak agar mampu memahami aturan permainan, bekerja sama dengan teman, serta mengambil nilai-nilai positif yang terkandung di dalamnya.

Peran guru sangat penting dalam mengoptimalkan perkembangan fisik motorik anak usia dini melalui fungsi sebagai fasilitator, pembimbing, komunikator, motivator, dan evaluator, meskipun pelaksanaannya masih menghadapi kendala sarana, prasarana, dan pembiayaan (Muna & Astuti, 2025). Hal ini sejalan dengan pendapat Clara (2025) kegiatan rutin harian di PAUD memiliki potensi besar dalam menstimulasi perkembangan motorik anak usia dini, namun efektivitasnya sangat bergantung pada kompetensi, kreativitas, dan peran aktif guru dalam merancang aktivitas yang terarah, edukatif, dan sesuai tahap perkembangan anak.

Penelitian tindakan kelas pada penelitian ini berfokus pada penerapan media permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan fisik motorik anak usia 3-4 tahun di KB Sunan Giri. Menurut Sari & Raihana (2021) menyatakan bahwa permainan tradisional pada dasarnya melibatkan berbagai aspek perkembangan anak, seperti kemampuan berkomunikasi dengan teman sebaya, keterampilan berhitung melalui pengenalan angka saat melompat, pengembangan kreativitas, serta ketangkasan dan kelincahan gerak fisik selama permainan berlangsung.

Dalam penelitian ini, peserta didik menggunakan media permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan fisik motorik mereka, dengan indikator yang telah ditetapkan yaitu murid mampu berjalan menggunakan satu kaki, murid dapat melompat Dewantara: Volume 8 Nomor 1 Tahun 2026

menggunakan dua kaki, dan murid mampu menjaga keseimbangan dan mengoordinasikan gerakan. Mengacu pada Panduan Capaian Pembelajaran Fase Fondasi Edisi Revisi 2025 anak-anak usia 3-4 tahun diharapkan mencapai berbagai tingkat perkembangan, seperti: berjalan menggunakan satu kaki pada permainan engklek, melompat menggunakan dua kaki, dan menjaga keseimbangan serta mengoordinasikan Gerakan tubuh.

Dapat dibuktikan bahwa penerapan permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan fisik motorik anak usia 3-4 tahun di KB Sunan Giri melalui permainan tradisional yang dirancang secara menarik mampu meningkatkan kemampuan anak, khususnya pada aspek fisik motorik. Kegiatan pembelajaran yang dikemas secara menarik terbukti membuat anak lebih bersemangat dan aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Selain itu, strategi yang diterapkan guru turut berperan penting dalam mendukung peningkatan kemampuan fisik motorik anak.

2. Peningkatan Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia 3-4 Tahun Melalui Permainan Tradisional di KB Sunan Giri

Permainan tradisional merupakan media pembelajaran edukatif yang bersifat alami, tumbuh dan berkembang secara turun-temurun, serta berakar pada budaya dan lingkungan, sehingga menjadi sarana bagi anak untuk memperoleh pengalaman gerak yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisiknya (Agung & Rukiyati, 2022). Sejalan dengan pendapat Hurlock bahwa bermain dapat mempengaruhi perkembangan fisik, dorongan berkomunikasi, penyaluran bagi emosional yang terpendam, penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan, sumber belajar, rangsangan kreativitas, perkembangan wawasan diri, belajar bermasyarakat, standart moral, belajar bermain sesuai dengan peran jenis kelamin, serta perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan (Setiawan & Nadar, 2021).

Peningkatan kemampuan fisik motorik anak usia 3-4 tahun di KB Sunan Giri terjadi karena anak lebih tertarik dan antusias dalam bermain menggunakan media permainan tradisional. Seperti yang dikatakan Buadanani & Eliza (2022) permainan tradisional pada anak usia dini merupakan sarana strategis dalam menanamkan nilai-nilai budaya luhur bangsa yang bermanfaat untuk memperluas wawasan budaya sejak dini, mengurangi ketergantungan anak terhadap permainan modern dan game online, serta mengembangkan literasi budaya dan pemahaman anak tentang pentingnya

aktivitas bermain sebagai bagian penting dalam proses belajar dan perkembangan mereka.

Penerapan media permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan fisik motorik anak usia 3-4 tahun di KB Sunan Giri dilakukan sebanyak 2 siklus. Hasil yang diperoleh adalah kemampuan fisik motorik anak usia 3-4 tahun di KB Sunan Giri mengalami peningkatan yang signifikan mulai dari kegiatan pra siklus sampai kegiatan siklus II. Hal ini sejalan dengan pendapat Nurwahidah et al., (2021) permainan tradisional menjadi sarana yang kuat dalam mengembangkan kemampuan fisik motorik anak karena melibatkan aktivitas gerak yang melatih ketangkasan, kekuatan otot, koordinasi tubuh, kegesitan, dan keberanian, sekaligus mengandung nilai-nilai kearifan lokal yang perlu dilestarikan. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil belajar pada setiap tahap, yaitu pra siklus sebesar 21% (3 anak tuntas), meningkat pada siklus I menjadi 53,5% (8 anak tuntas), dan pada siklus II mencapai 88,2% (13 anak tuntas) dengan kriteria berkembang sangat baik (BSB). Dengan demikian, pada siklus II penelitian dinyatakan berhasil karena telah mencapai indikator keberhasilan $\geq 80\%$.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional terbukti secara efektif meningkatkan kemampuan fisik dan motorik anak-anak usia 3–4 tahun di KB Sunan Giri. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan signifikan dalam tingkat keberhasilan pada setiap tahap: dari 21% pada fase pra-siklus, menjadi 53,5% pada Siklus I, hingga 88,2% pada Siklus II. Kenaikan ini menunjukkan bahwa permainan tradisional yang terstruktur dan dilakukan secara konsisten dapat secara khusus meningkatkan kemampuan motorik seperti keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan. Dengan demikian, permainan tradisional merupakan strategi pembelajaran yang efektif sekaligus menyenangkan untuk mendukung perkembangan fisik dan motorik anak-anak secara optimal.

Hasil penelitian masih memiliki keterbatasan yakni lingkup yang diteliti, peneliti hanya memilih satu studi kasus di KB Sunan Giri, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas permainan tradisional melalui pendekatan penelitian tindakan kelas pada populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi

Dewantara: Volume 8 Nomor 1 Tahun 2026

dampak jangka panjang permainan tradisional terhadap perkembangan fisik motorik serta aspek lain seperti sosial-emosional, bahasa dan aspek lainnya yang ada pada diri anak. Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru kelas, dan anak-anak atas kerja samanya selama proses penelitian berlangsung, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai hasil yang diharapkan.

Daftar Rujukan

- Adi, B. S., Sudaryanti, & Muthmainnah. (2020). *Implementasi Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Anak Usia Dini sebagai Pembentuk Karakter Bangsa. Jurnal Pendidikan Anak*, Volume 9 (1), 33-39
- Agustin, N. W., Susandi, A., & Muhammad, D. H. (2021). *Permainan Tradisional sebagai Sarana Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Anak dan Nilai-nilai Pendidikan Islam di PAUD Kamboja Probolinggo*. 12(20), 33–44. <https://doi.org/10.36835/falasifa.v12i02.552>
- Azizah, A. N. I. (2023). *Melatih Kemampuan Motorik Halus dan Motorik Kasar Anak Usia Dini* (A. N. I. Azizah (ed.); Pertama). Tahta Media Group.
- Buadanani, & Eliza, D. (2022). *Perencanaan Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Implementasi Literasi Budaya Anak Usia Dini*. 5, 41–50. [https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2022.vol5\(1\).9219](https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2022.vol5(1).9219)
- Cendana, H., & Suryana, D. (2022). *Pengembangan Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kemampuan Bahasa Anak Usia Dini*. 6(2), 771–778. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i2.1516>
- Dinanti, A., Syafrudin, U., & Oktaria, R. (2023). Urgensi Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini Di Tk Sabrina Tuzzahrah Bandar Lampung: Studi Penelitian Kualitatif. *Al-Fitrah (Jurnal Kajian Pendidikan Anak Usia Dini)*, 2(2), 12–21.
- Hasanah, U., & Tangse, M. (2022). *Permainan Estafet untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun*. 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1166>
- Kemendikbudristek BSKAP. (2022). Keputusan Kepala BSKAP. In *Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 008/H/KR/2022 Tentang Capaian Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan M* (Issue 021).

- Retnaningrum, W. (2021). *Peran Pendidik Mengembangkan Fisik Motorik Anak Usia Dini Dalam Pembelajaran Motorik*. 5(1), 40–48.
- Rianto, H. (2021). *Menggali Nilai-Nilai Dalam Permainan Tradisional*. c, 120–134. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v19i1.2440>
- Seryana, D. (2019). *Stimulasi & Aspek Perkembangan Anak*. Kencana.
- Setiawan, E., Sajawandi, L., Dewi, M. S., & Sulyandari, A. K. (2022). Bermain & Permainan Anak Usia Dini. In N. A. Rahma (Ed.), *CV. Literasi Nusantara Abadi*. CV. Literasi Abadi.
- Sudaryanti, S., Prayitno, P., Arifiyanti, N., & Maharani, O. (2024). Pengembangan Kemampuan Motorik dan Sosial Emosional Anak Usia Dini Menggunakan Permainan Tradisional. *Jurnal Pendidikan Anak*, 13(1), 114–125. <https://doi.org/10.21831/jpa.v13i1.387>