
MENINGKATKAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN POHON DAN TUPAI PADA ANAK SEKOLAH DASAR KELAS 6

¹ Rosid Muhidin, ² Entan Saptani

¹Universitas Pendidikan Indonesia

²Universitas Pendidikan Indonesia

2006013@upi.edu.

Recieved: Revised: Accepted:

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui permainan pohon dan tupai pada anak sekolah dasar kelas VI, Jenis penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi, jumlah sampel 20 anak dan data dianalisis dengan menggunakan rumus presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada gambaran observasi aktivitas anak pada siklus I jumlah perolehan skor dengan katagori nilai sangat baik mendapatkan 4 orang dengan presentase 20%, 6 orang mendapatkan nilai baik dengan presentase 30%, 2 orang mendapatkan nilai sedang dengan presentase 10%, 1 orang mendapatkan nilai kurang dengan presentase 5%, dan 7 orang mendapatkan nilai sangat kurang dengan presentase 35%. Sedangkan Pada siklus ke II untuk katagori dengan nilai sangat baik menjadi 7 orang dengan presentase 35%, 3 orang mendapatkan nilai baik dengan presentase 15%, 2 orang mendapatkan nilai sedang dengan presentase 10%, 3 orang mendapatkan nilai kurang dengan presentase 15%, dan 5 orang mendapatkan nilai sangat kurang dengan presentase 25%. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional pohon dan tupai dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak karena dalam permainan tersebut banyak melibatkan gerakan otot-otot besar.

Kata kunci; Motoric kasar; Permainan pohon; dan tupai.

ABSTRACK

The aim of the study is to improve the rough motor skills through the game of trees and sharks in elementary schoolchildren in the sixth grade. The type of research is Action Research Class (PTK). The instrument used was an observation sheet, a sample of 20 children, and data analyzed using a presentation formula. The results of the study showed that in the picture of child activity observations in cycle I, the number of

achievement scores with a very good rating category was: 4 people with a presentation of 20%, 6 people with a presentation of 30%, 2 people with an average score of 10%, 1 person with a presentation of 5%, and 7 people with a presentation of 35%. Whereas in the second cycle for a catalogue with an extremely good score was 7 people with the Presentation 35%, 3 people get the good rating with a Presentation 15%, 2 persons get a moderate value with a Presentation 10%, 3 persons receive a less rating with the Presents 15%, and 5 people get much less value by the Presentations 25%. Based on these data, it can be concluded that the traditional game of trees and sharks can improve a child's rough motor skills because many of these games involve large muscle movements.

Keywords: *rough motorics; tree games; and sharks*

A. PENDAHULUAN

Dalam pendidikan, pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, keterampilan kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral dalam aktivitas jasmani olahraga. Dengan aktivitas olahraga anak-anak akan memperoleh berbagai pengalaman yang bermanfaat untuk kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, dan keterampilan. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup sehat adalah dengan berpartisipasi dalam pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani memperhatikan dua hal penting: pertama, setiap orang memiliki kebebasan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan moral mereka sendiri. Kedua pendidikan jasmani memberikan distribusi yang efektif terhadap penguasaan nilai-nilai kemanusiaan yang mendasar dan dilandasi perkembangan sepenuhnya semua orang. Pertumbuhan dan perkembangan seorang anak pada usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh lingkungannya, seperti keluarga, lingkungan sosial, dan lingkungan sekolah.

Di Sekolah Dasar Negeri Cijati Sumedang, faktanya adalah siswa aktif di kelas pendidikan jasmani. Namun, ada juga siswa yang malas karena tidak mau mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru. Saat jam istirahat, banyak siswa menghabiskan waktu untuk bermain bola, bermain tradisional, dan kejar-kejaran di halaman sekolah. Mereka biasanya juga menghabiskan waktu untuk membeli makanan atau menghabiskan bekal yang dibawa dari rumah. Selain itu, orang tua siswa yang tidak membiarkan anak-anak mereka berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah juga menghalangi mereka untuk belajar berolahraga. Apakah pola hidup seperti itu berdampak langsung pada kemampuan motorik siswa. Untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri Cijati Sumedang,

diperlukan suatu proses pembelajaran yang sesuai dengan karakter siswa yang suka bermain.

Oleh karena itu peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang kemampuan meningkatkan motorik kasar siswa kelas VI dengan permainan tradisional yaitu permainan pohon dan tupai. selaras dengan penelitian saya yang mengambil dari permainan pohon dan tupai bisa saling keterkaitan dengan meningkatkan motorik kasar pada anak, motoric kasar pada anak akan cepat jika menerapkan permainan dalam belajarnya, dengan permainan pohon dan tupai akan membantu dalam perkembangan peningkatan motoric kasar pada anak. Permainan ini diperankan oleh anak yang telah dibagi yaitu ada yang menjadi pohon dan ada yang menjadi tupai. Permainan ini dilakukan di luar kelas atau di halaman sekolah, dan dilakukan oleh beberapa orang anak minimal dimainkan oleh 10 anak. Permainan ini harus dilakukan dengan jumlah anak yang genap tidak boleh ganjil. Berdasarkan pengalamannya sebagai guru, lebih menekankan pentingnya bermain dalam belajar karena dia menyadari bahwa permainan dan kegiatan bermain yang dinikmati dapat digunakan untuk menarik perhatian siswa dan mengembangkan pengetahuan mereka.

Hakikat Motorik Kasar adalah bagian dari aktivitas motorik yang mencakup keterampilan otot besar dan gerakan yang membutuhkan kekuatan fisik dan keseimbangan. Gerakan motorik kasar melibatkan otot tangan, kaki, dan seluruh tubuh anak, dan bergantung pada kematangan koordinasi mereka. Berbagai gerakan motorik kasar yang dipelajari anak-anak sangat bermanfaat di kemudian hari, seperti merangkak, berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap bola (Harahap, 2020). Gerakan motorik kasar melibatkan seluruh tubuh anak, seperti aktivitas otot tangan dan kaki, dan membutuhkan koordinasi tubuh dan tenaga karena dilakukan berhubungan dengan otot-otot besar. Anak-anak biasanya menggunakan kemampuan ini saat berolahraga. Ini berkaitan dengan kemampuan mereka untuk melakukan berbagai gerakan. Gallahue membagi kemampuan motorik menjadi tiga jenis: kemampuan lokomotor adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari tempat semula ke tempat lain. Seperti berlari, berjalan, meluncur, dan melompat. Gerakan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh atau bergerak di tempat disebut kemampuan non-lokomotor. Contoh gerakan ini termasuk menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, jalan di tempat, loncat di tempat, berdiri dengan satu kaki dan mengayuhkan kaki secara bergantian. Saat anak-anak belajar menguasai berbagai macam

objek, kemampuan manipulatif adalah kemampuan yang lebih banyak menggunakan tangan dan kaki. Contoh kemampuan ini termasuk gerakan melempar, menendang, memukul, memutar tali, menangkap objek, dan memantulkan atau menggiring bola. (Saripudin, 2019). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun dari luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan.

Kemampuan motoric secara khusus di bagi dua ada motoric kasar dan motoric halus jika motoric kasar dikontrol oleh otot-otot besar atau sekelompok otot. Otot motoric kasar ini berukuran relatif besar, misalnya pada otot paha dan betis. Otot ini berfungsi untuk melakukan gerak seperti berjalan, berlari, dan meloncat. Anak-anak distimulasi dengan motorik kasar dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

Otot-otot kecil secara khusus bertanggung jawab atas motorik halus atau gerak halus. Sebab otot yang ukurannya lebih kecil ada pada jari-jari lengan dan jari-jari tangan, gerakan yang dilakukannya pada jari-jari tangan dan kaki dianggap sebagai gerak halus. Dengan demikian, gerakan halus dapat mencakup hal-hal seperti menggambar, menjahit, memainkan musik, dan mengetik.

Permainan pohon dan tupai adalah permainan tradisional yang dimainkan oleh beberapa tim yang setiap tim nya berjumlah tiga orang. Awalnya kita minta peserta membentuk lingkaran, kemudian secara cepat kita minta mereka membentuk kelompok-kelompok yang terdiri dari tiga orang, sehingga pasti akan tersisa satu orang yang tidak mempunyai kelompok. Dari tiga orang tersebut kita minta satu orang menjadi tupai yang akan jongkok/merunduk, berada di antara dua rekan lainnya yang membentuk pohon dengan cara berpegangan tangan saling berhadapan. Permainan pohon dan tupai yaitu salah satu permainan lari sprint yang dikemas dan telah dimodifikasi melalui suatu bentuk permainan kelompok yang terdiri dari tiga orang setiap kelompoknya, dengan setiap anggota kelompoknya memiliki tugas masing-masing. Tugas dari setiap anggota kelompok yaitu satu orang menjadi tupai dan dua orang lainnya menjadi rumah tupai. Dalam permainan pohon dan tupai dibutuhkan seorang yang bertindak sebagai instruktur pelaksanaan permainan, yaitu seseorang yang bertugas untuk memberikan beberapa

intruksi berupa “pemburu”. Siswa yang bertindak menjadi tupai harus berlari mencari rumah baru dan siswa yang bertindak menjadi rumah harus diam, apabila ada intruksi “kebakaran” maka siswa yang bertindak menjadi rumah harus berlari mencari tupai baru, kemudian siswa yang bertindak jadi tupai harus diam. Kemudian apabila ada intruksi “gempa bumi” maka tiap kelompok dan seorang yang bertindak sebagai instruktur berpencar mencari pasangan baru.

Permainan olahraga dengan pohon dan tupai dapat membantu pertumbuhan fisik anak dan meningkatkan kemampuan sosialisasi mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa anak-anak memiliki keinginan untuk belajar, bersosialisasi, bekerjasama, dan menjadi pemimpin. Mereka juga memiliki kemampuan untuk menilai diri mereka secara realistis saat bermain dalam permainan, terutama saat bermain permainan kreatif. Permainan pohon dan tupai ini juga bisa meningkatkan melatih daya analisis peserta dalam kondisi yang tidak menentu (kacau balau), tetapi tetap fokus untuk melakukan tindakan yang tepat dan cepat; melatih daya reflek gerakan tubuh mereka sebagai bentuk pemanasan dan melakukan gerakan ringan untuk tetap fleksibel dan mengurangi resiko cedera; dan melatih daya konsentrasi peserta dalam menyikapi suara dan bergerak secara bersamaan.

Sebagai suatu metode pembelajaran, permainan pohon dan tupai mempunyai beberapa manfaat, diantaranya :

1. Melatih motorik kasar anak.
2. Menciptakan emosi positif bagi anak.
3. Menjadi media bagi anak untuk bersosialisasi.
4. Melatih keberanian anak dalam mengasah kemampuannya untuk mengambil keputusan bergerak.

B. METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Cijati pada bulan Maret-Mei 2024. Penentuan tempat penelitian didasarkan pada hasil pengamatan penelitian terhadap kurangnya kemampuan motorik kasar anak di kelas VI. Penelitian tindakan ini adalah anak Sekolah Dasar Negeri Cijati kelas 6 yang berjumlah 20 orang yang terdiri dari 6 orang perempuan dan 14 orang laki-laki.

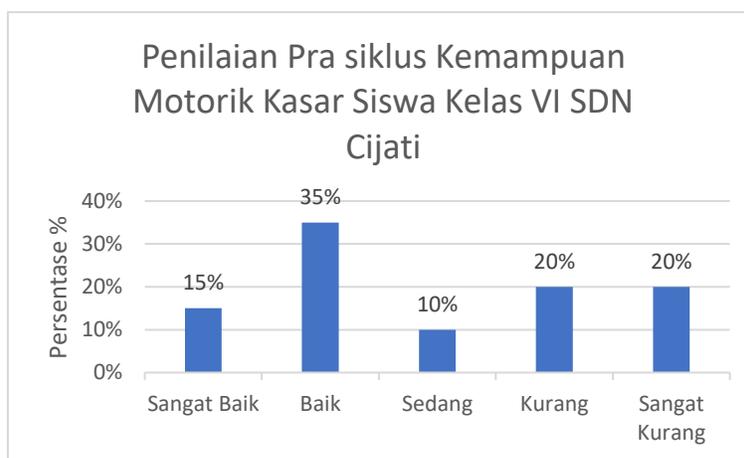
Hasil intervensi tindakan yang diharapkan dari penelitian tindakan yang dilakukan ini adalah meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelas VI yang sesuai dengan tindakan yang diberikan pada anak yaitu kegiatan permainan pohon dan tupai. Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak dapat dilihat melalui beberapa kriteria yakni: pertama peningkatan kemampuan lari seprint 40 meter, kedua peningkatan kemampuan lari zigzag, ketiga peningkatan kemampuan lempar tangkap bola, keempat peningkatan kemampuan berdiri satu kaki, kelima peningkatan kemampuan lompat jauh.

Desain penelitian yang digunakan adalah model spiral dari Kemmis dan Taggart yang memaparkan dasar pelaksanaan penelitian tindakan atau action research. Berdasarkan refleksi, peneliti mendapatkan peningkatan hasil intervensi tindakan dan memungkinkan untuk melakukan perencanaan tindakan siklus selanjutnya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pra Siklus

Sebelum pemberian siklus, dilakukan penilaian prasiklus untuk mengetahui kemampuan motorik kasar anak. Berikut ini hasil tingkat pencapaian perkembangan anak. Kemampuan motorik kasar anak Sekolah Dasar Negeri Cijati Kelas VI pada prasiklus dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



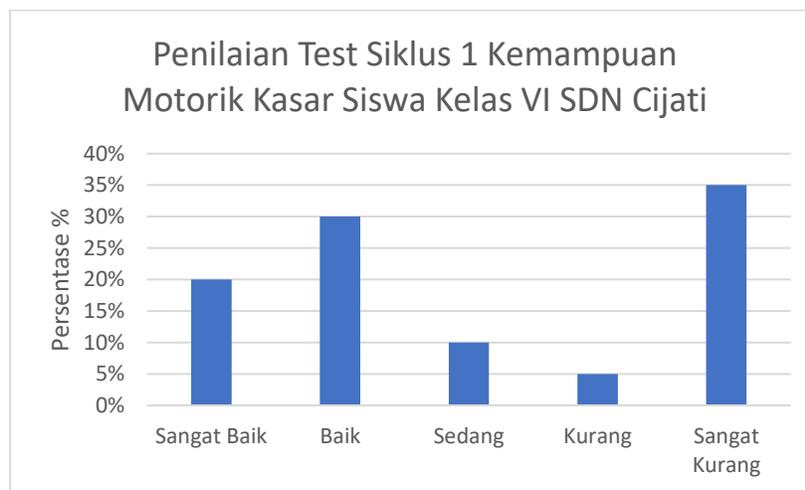
| Interval | Kategori | Jumlah | Persen (%) |
|---------------|-------------|--------|------------|
| > 185.87 | Sangat Baik | 3 | 15% |
| 169.61-185.87 | Baik | 7 | 35% |
| 153.35-169.61 | Sedang | 2 | 10% |
| 137.09-153.35 | Kurang | 4 | 20% |

| Interval | Kategori | Jumlah | Persen (%) |
|---------------|---------------|-----------|-------------|
| < 137.09 | Sangat Kurang | 4 | 20% |
| Jumlah | | 20 | 100% |

Berdasarkan data penilaian grafik di atas dapat di jelaskan bahwa kemampuan motoric kasar anak kelas VI Sekolah Dasar Negeri Cijati yaitu yang mendapatkan nilai sangat baik ada 3 orang dengan presentase 15%, 7 orang mendapatkan nilai baik dengan presentase 35%, 2 orang mendapatkan nilai sedang dengan presentase 10%, 4 orang mendapatkan nilai kurang dengan presentase 20%, dan 4 orang lagi mendapatkan nilai sangat kurang dengan presentase 20%. Lalu dengan total nilai rata-rata presentase semua siswa di dapatkan nilai presentase 80%.

Siklus 1

Berikut ini adalah perbandingan hasil tingkat pencapaian perkembangan anak dalam variable kemampuan motorik kasar pada siklus I

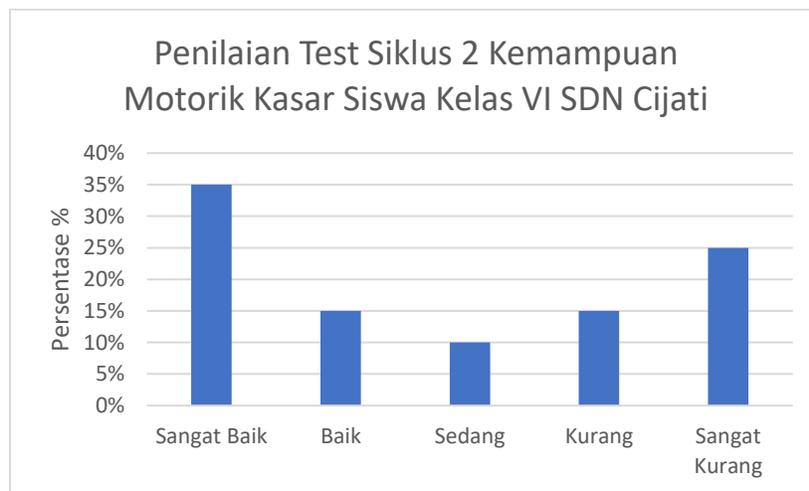


| Interval | Kategori | Jumlah | Persen (%) |
|---------------|---------------|-----------|-------------|
| > 184.80 | Sangat Baik | 4 | 20% |
| 170.27-184.80 | Baik | 6 | 30% |
| 155.74-170.27 | Sedang | 2 | 10% |
| 141.21-155.74 | Kurang | 1 | 5% |
| < 141.21 | Sangat Kurang | 7 | 35% |
| Jumlah | | 20 | 100% |

Grafik di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar pada anak mengalami peningkatan setelah diberi tindakan berupa kegiatan permainan pohon dan tupai. Dengan nilai sangat baik mendapatkan 4 orang dengan presentase 20%, 6 orang mendapatkan nilai baik dengan presentase 30%, 2 orang mendapatkan nilai sedang dengan presentase 10%, 1 orang mendapatkan nilai kurang dengan presentase 5%, dan 7 orang mendapatkan nilai sangat kurang dengan presentase 35%. Lalu ada peningkatam dengan total nilai rata-rata semua siswa menjadi 82%.

Siklus 2

Peningkatan kemampuan motorik kasar anak terus mengalami peningkatan pada akhir siklus II dapat terlihat pada grafik berikut:



| Interval | Kategori | Jumlah | Persen (%) |
|---------------|---------------|-----------|-------------|
| > 181.17 | Sangat Baik | 7 | 35% |
| 169.03-181.17 | Baik | 3 | 15% |
| 156.89-169.03 | Sedang | 2 | 10% |
| 144.75-156.89 | Kurang | 3 | 15% |
| < 144.75 | Sangat Kurang | 5 | 25% |
| Jumlah | | 20 | 100% |

Grafik di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar pada anak mengalami peningkatan setelah diberi tindakan berupa kegiatan permainan pohon dan tupai. Dengan nilai sangat baik menjadi 7 orang dengan presentase 35%, 3 orang mendapatkan nilai baik dengan presentase 15%, 2 orang mendapatkan nilai sedang dengan presentase 10%, 3 orang

mendapatkan nilai kurang dengan presentase 15%, dan 5 orang mendapatkan nilai sangat kurang dengan presentase 25%. Lalu dengan total nilai rata rata semua siswa mendapatkan peningkatan menjadi 86%.

PEMBAHASAN

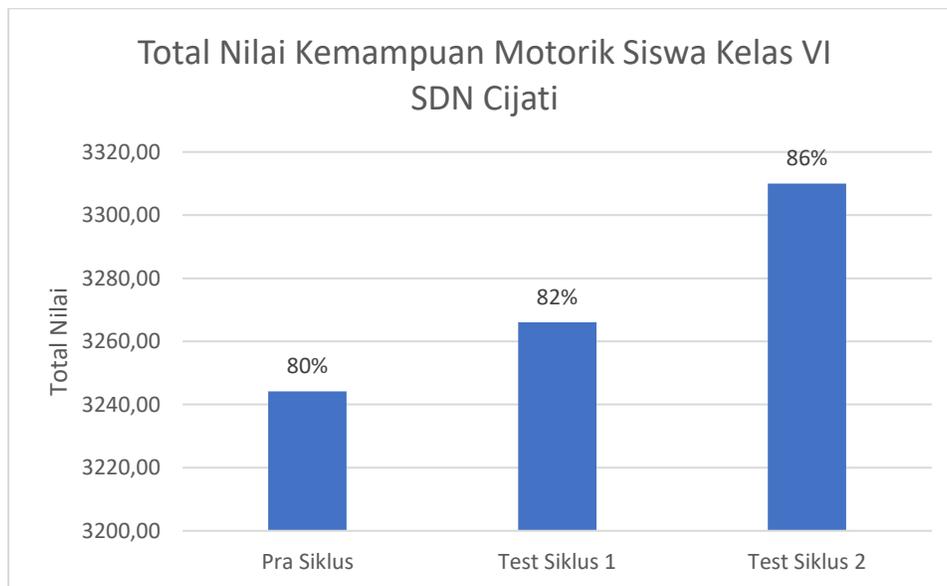
Pelaksanaan penelitian terdiri dari dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari tiga pertemuan, yang bertujuan untuk mendapatkan data valid dan hasil yang signifikan. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil yang diperoleh pada siklus ini didapat dari data yang berupa lembar observasi. Data lembar observasi tersebut hasilnya digunakan untuk mengetahui peningkatan yang terjadi pada anak. Pada setiap siklus peneliti melaksanakan kegiatan permainan pohon dan tupai untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak Sekolah Dasar Negeri Cijati kelas VI.

Berdasarkan data observasi pada siklus I masih diperlukan tindakan selanjutnya karena masih belum mencapai indikator keberhasilan karena ada yang mendapatkan nilai 7 orang sangat kurang dengan presentase 35%, Kendala yang dihadapi antara lain, anak masih belum focus terhadap intruksi yang di ucapkan oleh guru, anak-anak sering lupa untuk bergerak karena kurang konsentrasi, anak-anak laki-laki sering ribut sendiri dan mengganggu teman lainnya, beberapa anak masih malas untuk melakukan permainan pohon dan tupai dan hanya ingin melakukan olahraga sepak bola.

Peneliti harus memperbaiki pada tindakan siklus II yaitu guru memberikan penjelasan pada anak untuk konsentrasi terhadap intruksi yang di berikan oleh guru. Misalnya pada saat intruksi di ucapkan peserta didik harus siap siap untuk bergerak berpindah tempat sesuai intruksi yang dilakukan oleh guru, lalu di siklus 2 guru melakukan pohon dan tupai dengan lari sprint sehingga jarak antara kelompok di perluas dengan jarak 40 meter sehingga peserta didik bisa melatih kecepatan larinya sehingga dapat berkembang kemampuan motoric kasar nya sesuai indicator keberhasilan. Hasil penelitian pada siklus I dan siklus II menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar melalui kegiatan permainan pohon dan tupai pada anak Sekolah Dasar Negeri Cijati kelas VI, sebelum pra tindakan siswa hanya yang mendapatkan nilai sangat baik hanya 3 orang 15%, 7 orang mendapatkan nilai baik 35%, 2 orang mendapatkan nilai sedang 10%, 4 orang mendapatkan nilai kurang 20%, 4 orang mendapatkan nilai sangat kurang 20%. Lalu pada siklus 1 kemampuan motoric kasar siswa yaitu mendapatkan nilai sangat baik 4 orang 20%, 6 orang

mendapatkan nilai baik 30%, 2 orang mendapatkan nilai sedang 10%, 1 orang mendapatkan nilai kurang 5%, dan 7 orang mendapatkan nilai sangat kurang 35%.

Berdasarkan data hasil observasi yang diperoleh, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada Siklus II yaitu kemampuan motorik kasar anak Sekolah Dasar Negeri Cijati kelas VI. Pada siklus 2 diperoleh 7 orang mendapatkan nilai sangat baik 35%, 3 orang mendapatkan nilai baik 15%, 2 orang mendapatkan nilai sedang 10%, 3 orang mendapatkan nilai kurang 15%, dan 5 orang mendapatkan nilai sangat kurang 25%. Penelitian ini dikatakan berhasil karena telah mencapai indikator keberhasilan yang sudah ditentukan yaitu adanya peningkatan. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak Sekolah Dasar Negeri Cijati kelas VI tidak perlu dilanjutkan lagi, cukup dihentikan pada Siklus II karena telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditentukan.



D. SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah, berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas melalui penerapan permainan pohon dan tupai dalam pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan terbukti efektif meningkatkan kemampuan motorik kasar anak sehingga hipotesis yang berbunyi permainan injak ekor dapat meningkatkan kemampuan motorik anak diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra Ananditha, A. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Toddler. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9, 113–118.
- Farida, A. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Raudhah*, IV(2), 2338–2163.
- Harahap, M. (2020). Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Bermain Lempar Tangkap Bola Di Ra Assyifa. *Jurnal Ansiru*, 4(1), 100–107.
- Murti, T. (2018). Perkembangan Fisik Motorik dan Perseptual Serta Implikasinya pada Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Wahana Sekolah Dasar*, 26(1), 21–28. <https://doi.org/10.17977/um035v26i12018p021>.
- Rohmatin, T., & Wulan, B. R. S. (2019). Kemampuan motorik kasar anak sekolah dasar berdasarkan perbedaan status ekonomi keluarga. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 9(2), 172. <https://doi.org/10.25273/pe.v9i2.5024>.
- Sari, D. P., Saparahayuningsih, S., & Wembrayarli. (2020). Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Petak Umpet Pada Anak Kelompok B. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 5(1), 40–44. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/potensia>.
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Pusat Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 114. <https://doi.org/10.24235/equalita.v1i1.516>.
- Sebelas, S., & Sumedang, A. (2018). Terhadap Hasil Pembelajaran Atletik Lari Estafet Dadang Budi Hermawan. 2(1).