

## **Peningkatan Kemampuan Fisik dan Motorik Anak Usia Dini melalui Aktivitas Edukatif di TK PKK Gondowido**

Rangga Wahyu Prasetyo<sup>1</sup>, Riska Nur Aisya<sup>2</sup>, Hidayat Jainal<sup>3</sup>, Lista Putri Widasari<sup>4</sup>, Khofifah Putri Nurhastin<sup>5</sup>, Ferry Irawan Febriansyah<sup>6</sup>

<sup>1,5</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Indonesia <sup>2</sup>Fakultas Agama Islam, Program Studi Psikologi Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Indonesia <sup>3</sup>Fakultas Agama Islam, Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Indonesia <sup>4</sup>Fakultas Ekonomi, Program Studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Indonesia <sup>6</sup>Fakultas Hukum, Program Studi Ilmu Hukum, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[ranggawahyuprasetyo@email.com](mailto:ranggawahyuprasetyo@email.com), <sup>2</sup>[riskacy10@email.com](mailto:riskacy10@email.com), <sup>3</sup>[hidayatjainal08@gmail.com](mailto:hidayatjainal08@gmail.com), <sup>4</sup>[listamaheka08@gmail.com](mailto:listamaheka08@gmail.com), <sup>5</sup>[khofifahnurhastin18@gmail.com](mailto:khofifahnurhastin18@gmail.com), <sup>6</sup>[ferryirawanfhumpo@umpo.ac.id](mailto:ferryirawanfhumpo@umpo.ac.id)

**Abstrak**—Perkembangan fisik dan motorik anak usia dini merupakan dasar penting bagi kesiapan akademik dan sosial di masa sekolah dasar. Minimnya stimulasi motorik dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan koordinasi dan kebugaran anak. Program pengabdian ini dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Ponorogo di TK PKK Gondowido, Kecamatan Ngebel, Kabupaten Ponorogo, yang hanya memiliki satu kelas dengan peserta didik berusia 6 tahun ke atas. Tujuannya adalah meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus siswa melalui aktivitas edukatif yang sederhana, terstruktur, dan menyenangkan. Metode kegiatan meliputi senam pagi, lomba estafet, permainan koordinasi, dan aktivitas motorik halus seperti menyusun balok. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan koordinasi gerak, keseimbangan, serta keterampilan motorik halus siswa. Program ini efektif sebagai alternatif pembelajaran aktif di taman kanak-kanak pedesaan dengan keterbatasan sarana, dan dapat direplikasi di sekolah lain dengan dukungan guru serta orang tua.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik; Motorik anak; Anak usia dini; Pembelajaran aktif

**Abstract**—*Early childhood physical and motor development is a crucial foundation for academic and social readiness in elementary school. Lack of motor stimulation can lead to delays in children's coordination and fitness development. This community service program was implemented by students from the Muhammadiyah University of Ponorogo (KKN) at the Gondowido PKK Kindergarten in Ngebel District, Ponorogo Regency, which has only one class with students aged 6 and above. The goal was to improve students' gross and fine motor skills through simple, structured, and fun educational activities. The activities included morning exercises, relay races, coordination games, and fine motor activities such as building blocks. Results showed improvements in students' coordination, balance, and fine motor skills. This program is effective as an alternative to active learning in rural kindergartens with limited facilities and can be replicated in other schools with teacher and parent support.*

**Keywords:** *Physical activity; Children's motor skills; Early childhood; Active learning*

### **1. PENDAHULUAN**

Masa kanak-kanak sering disebut sebagai masa emas (*golden age*) karena perkembangan anak berlangsung sangat cepat, baik dari segi fisik, motorik, bahasa, maupun sosial-emosional. Pada periode ini, anak membutuhkan stimulasi menyeluruh agar semua aspek perkembangan berjalan optimal. Perkembangan motorik adalah proses berkesinambungan yang melibatkan interaksi antara faktor biologis, lingkungan, dan pengalaman belajar. Perkembangan motorik kasar seperti berlari, melompat, dan menendang sangat terkait dengan kebugaran fisik, sedangkan motorik halus seperti menulis, menggambar, atau menyusun balok berkaitan erat dengan kesiapan akademik anak (Gallahue & Ozmun, 2019).

Secara nasional, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak usia dini di Indonesia masih rendah, dengan hanya 39% anak prasekolah yang memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian. Padahal, WHO (2020) merekomendasikan anak usia 3-6 tahun melakukan aktivitas fisik minimal 180 menit per hari, dengan variasi intensitas dari ringan hingga sedang. Kurangnya aktivitas fisik pada anak terbukti meningkatkan risiko obesitas, gangguan konsentrasi, serta rendahnya keterampilan motorik dasar yang dibutuhkan untuk kesiapan sekolah dasar.

TK PKK Gondowido adalah lembaga pendidikan anak usia dini di Kecamatan Ngebel, Kabupaten Ponorogo, memiliki karakteristik unik dengan hanya menyelenggarakan satu kelas dan siswa yang rata-rata berusia 6 tahun ke atas. Kondisi ini menunjukkan bahwa lembaga tersebut berfungsi sebagai transisi

sebelum anak masuk sekolah dasar. Karena itu, kesiapan fisik dan motorik anak menjadi sangat penting agar mereka mampu mengikuti proses pembelajaran di tingkat dasar. Anak usia 6 tahun ke atas sudah berada pada tahap perkembangan motorik dasar yang relatif matang, namun masih memerlukan stimulasi agar keterampilan mereka terasah dengan baik. Apabila stimulasi kurang, anak akan kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan sosial di sekolah dasar.

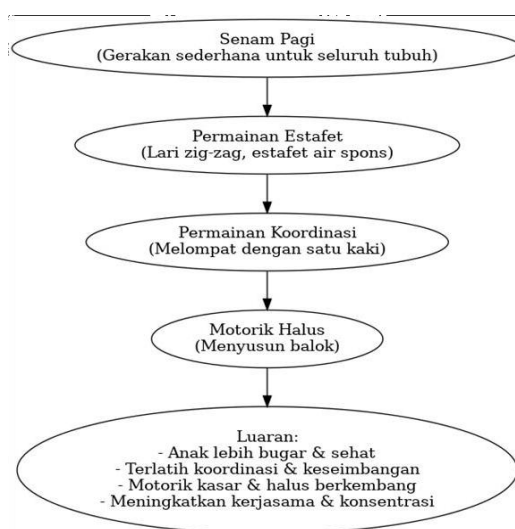
Keterbatasan fasilitas di TK PKK Gondowido menjadikan anak lebih sering melakukan kegiatan duduk dan belajar pasif. Minimnya sarana bermain edukatif dan area bermain yang sempit menjadi tantangan bagi guru dalam memberikan stimulasi motorik secara konsisten. Kondisi ini serupa dengan permasalahan yang dialami banyak TK di pedesaan Indonesia, di mana keterbatasan sarana seringkali berdampak pada rendahnya aktivitas fisik anak. Padahal, penelitian Stodden et al. (2021) menegaskan bahwa aktivitas fisik terstruktur mampu meningkatkan kesiapan akademik, konsentrasi, serta kemampuan kerja sama anak dalam kelompok.

Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Ponorogo hadir dengan melaksanakan program pengabdian masyarakat dengan fokus pada aktivitas fisik-motorik edukatif. Program ini dirancang sederhana, murah, dan menyenangkan, sehingga dapat diterapkan di ruang kelas maupun halaman sekolah tanpa memerlukan sarana yang mahal. Kegiatan meliputi senam pagi, permainan estafet, koordinasi gerak, serta aktivitas motorik halus seperti menyusun balok. Melalui program ini, diharapkan anak memperoleh stimulasi fisik yang sesuai usia, sehingga mampu meningkatkan kesiapan mereka memasuki jenjang sekolah dasar. Sehingga kegiatan ini tidak hanya melatih keterampilan motorik, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri, kerja sama, dan kemandirian anak.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan utama yang dihadapi adalah kurangnya stimulasi fisik-motorik anak akibat keterbatasan sarana di TK PKK Gondowido. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan intervensi aktivitas fisik-motorik sederhana yang mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus anak, serta mendukung kesiapan mereka memasuki jenjang sekolah dasar.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di TK PKK Gondowido, Kecamatan Ngebel, Kabupaten Ponorogo pada bulan Agustus 2025. Peserta terdiri dari 17 anak usia 6-7 tahun yang tergabung dalam satu kelas. Metode pembelajaran menggunakan pendekatan *participatory learning* dan *learning by doing*. Anak dilibatkan secara aktif dalam setiap aktivitas, sementara mahasiswa KKN bertindak sebagai fasilitator dan motivator dengan pendampingan guru kelas.



Gambar 1. Diagram alur kegiatan

Aktivitas yang dilakukan sesuai gambar 1 diantaranya:

1. Senam Pagi: gerakan sederhana yang melibatkan anggota tubuh secara menyeluruh.
2. Permainan estafet: lari zig-zag dengan *cone*/botol, estafet air spons untuk melatih keseimbangan.
3. Permainan koordinasi: melompat dengan satu kaki
4. Motorik halus: menyusun balok.

### **3. ANALISA DAN PEMBAHASAN**

#### **3.1 Hasil Aktivitas Senam Pagi**

Pelaksanaan senam pagi memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan psikologis anak. Senam rutin membuat anak menjadi lebih bersemangat memulai aktivitas, sekaligus meningkatkan fleksibilitas tubuh. Gerakan sederhana yang dilakukan secara berulang mendorong anak lebih cepat menyesuaikan diri dengan pola latihan, sehingga keterampilan motorik kasarnya semakin terasah. Aktivitas ini juga membantu meningkatkan sirkulasi darah dan pernapasan, yang berkontribusi pada kebugaran secara menyeluruh.

Selain manfaat fisik, senam pagi turut meningkatkan motivasi belajar dan suasana hati anak. Anak-anak yang sebelumnya enggan bergerak kini menunjukkan antusiasme untuk berpartisipasi. Hal ini menandakan bahwa senam pagi tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan jasmani, tetapi juga mendukung perkembangan sosial-emosional anak melalui pengalaman bergerak bersama teman-temannya.



Gambar 2. Senam ceria

#### **3.2 Hasil Permainan Estafet**

Permainan estafet berupa lari zig-zag dengan botol terbukti efektif melatih koordinasi tubuh dan kemampuan menjaga keseimbangan. Pada awalnya, banyak anak kesulitan mengatur ritme gerak dan arah langkah, tetapi setelah pengulangan beberapa kali, terlihat peningkatan yang signifikan. Anak-anak mulai mampu mengikuti jalur dengan benar, menjaga fokus, dan mengurangi kesalahan, sehingga keterampilan motorik kasarnya berkembang lebih terarah.

Permainan estafet lari zig-zag secara efektif melatih koordinasi tubuh dan keseimbangan, sementara estafet spons menumbuhkan keterampilan sosial melalui kerja sama kelompok.



Gambar 3. Permainan lari zig-zag dengan botol

Sementara itu, permainan estafet air spons memberikan manfaat tambahan berupa penguatan kerjasama kelompok. Anak-anak belajar menunggu giliran, bekerja sama memindahkan air dengan hati-hati, dan menyelesaikan tantangan secara bersama-sama. Aktivitas ini sesuai dengan karakteristik anak usia 6 tahun yang mulai mampu memahami aturan sosial sederhana dan pentingnya kebersamaan dalam kelompok. Dengan demikian, permainan estafet tidak hanya mengembangkan aspek fisik, tetapi juga menumbuhkan keterampilan sosial yang penting.



Gambar 4. Permainan Estafet Spons

### 3.3 Hasil Permainan Koordinasi

Permainan lompat dengan satu kaki terbukti efektif melatih keseimbangan, kekuatan otot kaki, serta koordinasi gerak anak. Pada awalnya, sebagian besar anak mengalami kesulitan menjaga kestabilan tubuh, bahkan sering terjatuh saat mencoba. Namun, melalui latihan berulang, mereka mulai mampu melompat dengan lebih stabil dan teratur, menunjukkan adanya peningkatan pada keterampilan

motorik kasar. Aktivitas ini juga membantu anak belajar mengendalikan tubuh serta memperkuat konsentrasi dalam menjaga posisi.

Selain perkembangan fisik, permainan ini juga berdampak pada aspek psikologis anak. Diamati bahwa anak-anak yang awalnya ragu-ragu untuk mencoba, akhirnya lebih percaya diri setelah berhasil melompat dengan satu kaki tanpa jatuh. Pencapaian kecil tersebut menumbuhkan rasa bangga, motivasi, dan keberanian untuk menghadapi tantangan baru. Dengan demikian, permainan lompat satu kaki tidak hanya berfungsi sebagai latihan motorik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, khususnya dalam hal ketekunan dan kepercayaan diri.



Gambar 5. Permainan lompat dengan satu kaki

#### 3.4 Hasil Aktivitas Motorik Halus

Kegiatan motorik halus seperti menyusun balok memiliki kontribusi besar dalam melatih kesabaran serta ketelitian anak. Aktivitas ini menuntut koordinasi mata- tangan yang baik, serta kemampuan untuk fokus dalam menyelesaikan pola hingga tuntas. Anak-anak menunjukkan peningkatan perhatian terhadap detail, serta kemampuan untuk menyusun bentuk yang lebih kompleks dibandingkan sebelumnya.



Gambar 6. Permainan Menyusun Balok

Lebih jauh, keterampilan ini berhubungan erat dengan kesiapan akademik, khususnya menulis di



sekolah dasar. Utami & Raharjo (2022) menegaskan bahwa aktivitas motorik halus seperti menyusun balok merupakan stimulasi penting untuk mengembangkan keterampilan pramenulis. Anak-anak yang terlatih dalam aktivitas ini tampak lebih siap menghadapi tugas belajar formal, menunjukkan hubungan yang erat antara stimulasi dini motorik halus dengan kesiapan pendidikan di jenjang berikutnya.

#### **4. KESIMPULAN**

Program pengabdian masyarakat melalui aktivitas fisik dan motorik di TK PKK Gondowido terbukti mampu memberikan stimulasi yang efektif bagi anak usia dini. Kegiatan senam pagi, permainan estafet, koordinasi lompat satu kaki, serta aktivitas motorik halus menyusun balok, secara konsisten meningkatkan keterampilan motorik kasar maupun halus anak. Peningkatan tersebut terlihat pada aspek fleksibilitas, keseimbangan, konsentrasi, serta koordinasi mata-tangan, yang sekaligus mendukung kesiapan mereka memasuki jenjang sekolah dasar.

Selain aspek keterampilan fisik, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial-emosional anak. Anak-anak menjadi lebih percaya diri, antusias, dan mampu bekerja sama dengan teman sebaya dalam suasana belajar yang menyenangkan. Dengan demikian, program ini dapat menjadi alternatif model pembelajaran aktif yang murah, sederhana, dan aplikatif, terutama bagi taman kanak-kanak di pedesaan dengan keterbatasan sarana.

Dukungan guru dan orang tua menjadi kunci keberlanjutan program agar stimulasi motorik anak tetap terjaga secara berkesinambungan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian yang berjudul “Peningkatan Kemampuan Fisik dan Motorik Anak Usia Dini melalui Aktivitas Edukatif di TK PKK Gondowido” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala TK PKK Gondowido beserta seluruh guru dan staf yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada anak-anak didik TK PKK Gondowido yang telah berpartisipasi dengan antusias selama proses kegiatan penelitian berlangsung.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan moral maupun material sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pembelajaran anak usia dini, khususnya dalam meningkatkan kemampuan fisik dan motorik melalui aktivitas edukatif. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang.

#### **REFERENCES**

- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2019). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill.
- Gabbard, C. (2018). *Lifelong Motor Development*. Wolters Kluwer.
- Handayani, N. (2020). Pendidikan Anak Usia Dini dalam Konteks Holistik-Integratif. *Jurnal Obsesi*, 4(2), 765–776.
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Piek, J. P., Hands, B., & Licari, M. K. (2016). Assessment of Motor Functioning in the Preschool Period. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 54(1), 57–60.
- Siregar, D. (2021). Aktivitas Fisik dan Perkembangan Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 12(1), 45–55.
- Stodden, D., Goodway, J., Langendorfer, S., et al. (2021). Fundamental Motor Skills as the Foundation for Lifelong Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 1–12.
- Utami, R., & Raharjo, S. (2022). Stimulasi Motorik terhadap Kesiapan Akademik Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 11(3), 210–225.
- WHO. (2020). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age*. Geneva: World Health Organization.