

## Meningkatkan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Hula Hoop Modifikasi di TK Negeri Pembina Ampenan

Alisya Nabila<sup>1\*</sup>, I Wayan Karta<sup>2</sup>, & Ari Irmayani<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Guru Prajabatan PAUD, Universitas Mataram, Indonesia

<sup>3</sup>TKN Pembina Ampenan, Indonesia

\*E-mail: [nabilaalisya98@gmail.com](mailto:nabilaalisya98@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui cara meningkatkan kemampuan motorik halus dan kasar anak melalui permainan hula hoop. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 April 2023 dan tanggal 17 April 2023 pada anak kelompok B di TK Negeri Pembina Ampenan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan menggunakan model siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Metode pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara guru. Instrumen penelitian yang di gunakan adalah lembar observasi dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh hasil belajar anak meningkat selama pembelajaran menggunakan permainan hula hoop untuk meningkatkan kemampuan motorik halus dan kasar anak. Peningkatan terlihat 18 anak berkembang baik. Perhitungan tersebut dapat di ketahui hasil observasi anak kelompok B dalam meningkatkan kemampuan motorik halus dan kasar anak melalui permainan hula hoop di peroleh 100% dari studi pendahuluan sebanyak 4 anak atau 33,33% yang berarti kemampuan motorik kasar anak tercapai.

**Kata Kunci:** *Fisik Motorik; Hula Hoop*

### PENDAHULUAN

Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional menyatakan “Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditunjukkan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) pada hakikatnya adalah pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh atau menekankan pada pengembangan seluruh aspek keperibadian anak. Pendidikan anak usia dini memberikan kesempatan untuk mengembangkan keperibadian anak, oleh karena itu lembaga pendidikan untuk anak usia dini perlu menyediakan berbagai kegiatan yang dapat mengembangkan berbagai aspek perkembangan yang meliputi nilai agama moral, kognitif, bahasa, sosial emosional, fisik motorik, dan seni. Dengan kegiatan yang bervariasi dan sesuai dengan prinsip-prinsip perkembangan, maka anak akan berkembang semua potensinya dengan baik dan seimbang.

Menurut Depdiknas, fisik motorik adalah salah satu bagian pengembangan kemampuan dasar di TK dengan tujuan untuk memperkenalkan dan melatih gerakan kasar dan halus, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat dan terampil.

Profil Pelajar Pancasila memiliki 6 (enam) dimensi yang menjadi cita-cita pendidikan

Indonesia model baru, yakni: 1) Beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia; 2) Berkebinekaan global; 3) Mandiri; 4) Bergotong royong; 5) Bernalar kritis; dan 6) Kreatif. Dimensi Kreatif dalam Profil Pelajar Pancasila memaparkan 2 elemen yang ingin diwujudkan yakni menghasilkan gagasan yang orisinal serta menghasilkan karya dan tindakan yang orisinal.

Menurut Decaprio, motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar otot yang ada dalam tubuh maupun seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan diri. Menurut Rahyubi, aktivitas motorik kasar adalah keterampilan gerakan tubuh yang memakai otot-otot besar sebagai dasar utama gerakannya, motorik kasar meliputi gerakan yang menyebabkan perpindahan tempat..

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan yang difokuskan pada situasi kelas atau yang biasa disebut dengan Classroom Action Research (Penelitian Tindakan Kelas), yaitu salah satu jenis penelitian tindakan yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas adalah guru sebagai agen of change (agen perubahan) yang harus selalu membuat perubahan dan peningkatan profesionalitas. Untuk itu, upaya penelitian dilakukan untuk mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi guru dalam tugas sehari-hari di dalam kelas. Dengan demikian, Penelitian Tindakan Kelas dilakukan untuk peningkatan dan atau perbaikan praktek pembelajaran yang seharusnya dilakukan oleh guru.

Data dalam penelitian ini berupa angka tentang Meningkatkan Kreativitas Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Permainan Hula Hoop Modifikasi di TKN Pembina Ampenan yang berbentuk skor dari hasil pertanyaan yang diperoleh melalui angket. Instrumen yang digunakan pada Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri dari: (1) Lembar observasi siswa untuk mengetahui tingkat motivasi siswa; (2) Lembar observasi Guru untuk mengetahui kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru.

Data hasil penelitian selanjutnya dianalisis secara deskriptif, Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) secara individual jika siswa tersebut mampu mencapai nilai 3,5. Ketuntasan klasikal jika siswa yang memperoleh nilai 3,5 ini jumlahnya sekitar 80% dari seluruh jumlah siswa dan masing – masing di hitung dengan rumus, menurut Arikunto (dalam Arisusanti, 2018) sebagai berikut:

$$P=FN \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase

F : Frekuensi tiap aktifitas

N : Jumlah seluruh aktifitas

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dimulai dengan pengecekan kondisi awal siswa dengan merencanakan beberapa tahapan yakni mempersiapkan tindakan berupa rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kegiatan hari itu. Selain itu, guru juga membuat Lembar Kerja Siswa (LKS) dan menyusun lembar observasi aktifitas guru dan siswa. Selanjutnya, guru membuat tes hasil belajar. Sebelum pelaksanaan tindakan dilakukan di kelas, guru dan observer mendiskusikan lembar observasi. Waktu yang dialokasikan untuk kegiatan pendahuluan adalah 5 menit, sedangkan alokasi waktu untuk kegiatan inti adalah 30 menit dan alokasi kegiatan penutup sebesar 5 menit.

Pada kegiatan pendahuluan, guru melakukan tiga kegiatan, yaitu (1) menyapa dan mengecek kehadiran siswa, (2) melakukan ice breaking berupa menyanyi, (3) menggali

pengetahuan siswa dan mengaitkan dengan permainan yang akan dilakukan. Siswa yang berhasil melakukan permainan tersebut mendapatkan pujian dari guru sedangkan siswa yang belum melakukan dengan maksimal dimotivasi dan diberi penguatan. Kegiatan akhir antara lain: (1) melakukan evaluasi untuk mengetahui pencapaian siswa setelah dilaksanakan permainan, (2) siswa melakukan kilas balik tentang permainan yang baru dilakukan dan (3) siswa dan guru merayakan keberhasilan.

Partisipasi siswa kelas B3 TKN Pembina Ampenan dalam kegiatan permainan tersebut terlihat dari hasil awal. Hasil peningkatan kemampuan fisik motorik siswa pada kondisi awal dengan penerapan permainan hula hoop dengan jumlah 16 siswa, terdapat 10 siswa atau 62,5 % yang tuntas dan yang tidak tuntas ada 6 Siswa atau 37,5% yang tidak tuntas dengan nilai rata-rata sebesar 3,4.

Pada kondisi awal terdapat kekurangan pemahaman siswa pada permainan hula hoop. Terdapat beberapa hal yang menyebabkan hal tersebut terjadi. Pertama, siswa melempar bola terlalu jauh sehingga tidak terkena hula hoop. Kedua, siswa kurang fokus dan bermain-main seperti dorong-dorong dengan teman lainnya yang menyebabkan permainan tidak maksimal.

Pada kegiatan siklus 1, Permainan hula hoop yang di modifikasi memudahkan siswa untuk menyelesaikan masalah secara kreatif dan dapat beraktivitas fisik agar tidak jenuh. Permainan hula hoop dilakukan dengan berkelompok dan yang paling banyak mengumpulkan bola itulah pemenangnya. Guru menjelaskan terlebih dahulu permainan hula hoop tersebut, sebelum permainan dilakukan. Selain itu, selama kegiatan berlangsung guru berkeliling untuk mengawasi siswa melakukan permainan sambil sesekali membimbing siswa. Siswa yang berhasil melakukan permainan tersebut mendapatkan pujian dari guru sedangkan siswa yang belum melakukan dengan maksimal dimotivasi dan diberi penguatan. Kegiatan akhir antara lain: (1) melakukan evaluasi untuk mengetahui pencapaian siswa setelah dilaksanakan permainan, (2)siswa melakukan kilas balik tentang permainan yang baru dilakukan dan (3) siswa dan guru merayakan keberhasilan belajar dengan bertepuk tangan gembira.

Pada siklus 1 Partisipasi siswa kelas B3 TK Negeri Pembina Ampenan ada peningkatan dalam Kegiatan Pembelajaran pada siklus I setelah dilakukan kegiatan permainan hula hoop. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan kreativitas dan respons siswa terhadap kegiatan permainan meskipun masih ada sebagian kecil masalah yang muncul pada saat proses kegiatan bermain berlangsung. Hal ini terlihat dari peningkatan kreativitas siswa pada siklus I. Meningkatkan kreativitas siswa pada siklus I dengan permainan hula hoop dengan jumlah 14 siswa, terdapat 10 siswa atau 100% yang tuntas dan yang tidak tuntas ada 0 Siswa atau 0% yang tidak tuntas dan nilai rata-rata sebesar 79,4.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil peningkatan kreativitas siswa evaluasi kondisi awal siswa kelas B3 TK Negeri Pembina Ampenan menggunakan permainan hula hoop diperoleh nilai rata – rata kondisi awal sebesar 3,4 dengan nilai tertinggi adalah 3,7 terdapat 4 orang dan nilai terendah adalah 2,25 terdapat 1 orang dengan ketuntasan belajar 62,5% dan yang tidak tuntas 37,5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil siswa kelas B3 TK Negeri Pembina Ampenan pada siklus 1 untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa dengan Permainan Hula Hoop diperoleh nilai rata – rata siklus 1 sebesar 3,6 dengan nilai tertinggi adalah 3,8 terdapat 3 orang dan nilai terendah adalah 3,0 terdapat 1 orang dengan ketuntasan belajar 92,8% dan yang tidak tuntas 7,2%.

Berdasarkan data hasil belajar siswa dari kondisi awal dan siklus I menunjukkan adanya peningkatan hasil siswa kelas B3 TK Negeri Pembina Ampenan tahun pelajaran 2023 menunjukkan peningkatan kemampuan fisik motorik siswa dengan permainan hula hoop. Hal ini disebabkan pada kondisi awal dan siklus I Sudah menerapkan permainan hula hoop untuk meningkatkan kemampuan fisik motorik siswa.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penulisan pengembangan permainan hula hoop ini dapat disimpulkan bahwa permainan hula hoop sangat layak digunakan dan terbukti dapat meningkatkan kemampuan fisik motorik melalui permainan hula hoop yang di modifikasi.

## **REFERENSI**

- Abdul Majid. (2005). Perencanaan Pembelajaran, Bandung Remaja Rosdakarya
- Achroni Keen. (2012). Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional, Jakarta: Javalitera
- Ahmad Izzan Saehudin. (2016). Hadis Pendidikan, Bandung: Humainiora
- Aisyah Siti. (2010). Pembelajaran Terpadu Buku Materi Pokok PGTK, Jakarta: Universitas Terbuka
- Alim Sumarno. (2012). Perbedaan Pengembangan dan Pengembangan, Surabaya: Elearning UNESA
- Andang Ismail. (2006). Education Games, Yogyakarta: Pilar
- Atmaja Budi Sarjana & Bambang T.J. Sunarto. (2010). Pendidikan Jasmani Melalui Permainan, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Teguh Karya
- Bambang Sujiono, dan Yuliani Nurani Sujiono. (2005). Menu pembelajaran anak usia dini, Jakarta: Yayasan Citra Pendidikan Indonesia
- Berg K.O & Dahlia K. (2002). Balance Intervention to Prevent Falls. Generation winter. Vol.26 No.4