

**PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR
MELALUI PERMAINAN *OUTBOUND* PADA ANAK KELOMPOK B DI
TK ISLAM AZ-ZAHRAH PALEMBANG**

Luthfiana Amatullah, Sri Sumarni, Herawati

**Universitas Sriwijaya, Jalan Ogan Komplek Unsri Bukit Besar Palembang.
Kel. Bukit Besar. Kec. Ilir Barat I Palembang. Kode Pos : 30139**

Email : amatullahluthfiana@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Melalui Permainan *Outbound* Pada Anak Kelompok B di TK Islam Az-Zahrah Palembang. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor di kelompok B1. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Action Research*). Subjek dalam penelitian ini ada 18 anak. Terdiri dari 9 anak laki-laki dan 9 anak perempuan. Berdasarkan hasil penelitian pada prasiklus keterampilan gerak dasar lokomotor awal 33% anak berkembang sesuai harapan. Kemudian diberikan tindakan pada siklus I penerapan kegiatan pembelajaran permainan *outbound* meningkat 61%. Pada siklus II penerapan kegiatan pembelajaran permainan *outbound* menjadi 83 % anak berkembang sangat baik. Kesimpulannya keterampilan gerak dasar lokomotor melalui permainan *outbound* dapat meningkat.

Kata Kunci : Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor, Permainan Outbound

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan 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 (Wiyani dan Barnawy, 2012:32). Pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan yang menitikberatkan pada peletakan dasar kearah pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), kecerdasan (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, dan kecerdasan spiritual), sosio-emosional (sikap perilaku serta agama), bahasa dan komunikasi. Pertumbuhan pendidikan anak usia dini (PAUD) disesuaikan dengan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak usia dini (Aziz, 2017: 69).

Pada usia tersebut anak mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk perkembangan keterampilan motorik sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh (Samsudin dikutip Wulan Anjas, 2015:17). Kemampuan motorik terbagi menjadi dua yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah aktivitas dengan menggunakan otot-otot besar yang meliputi gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan

manipulatif sedangkan yang dimaksud dengan motorik halus adalah kemampuan anak prasekolah beraktivitas menggunakan otot-otot halus (otot kecil) Keterampilan gerak dasar lokomotor adalah gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Keterampilan gerak dasar lokomotor di antaranya berjalan, berlari, melompat, dan meloncat (Sujiono, 2013:3).

Untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor perlu dukungan lingkungan belajar yang kondusif bagi perkembangan potensi anak, baik di lingkungan dalam (*indoor*) maupun luar (*outdoor*). Pada hakikatnya anak belajar sambil bermain, oleh karena itu pembelajaran pada anak usia dini pada dasarnya adalah bermain. Sesuai dengan karakteristik anak usia dini yang bersifat aktif dalam melakukan berbagai eksplorasi terhadap lingkungannya. Aktivitas bermain (*playful activity*) yang memberikan kesempatan pada anak untuk berinteraksi dengan lingkungannya merupakan hal yang diutamakan. Berdasarkan Peraturan Menteri No. 146 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini Indikator Pencapaian Perkembangan anak pada usia 5-6 melakukan berbagai gerakan terkoordinasi secara terkontrol, seimbang dan lincah.

Berdasarkan pengamatan peneliti di kelompok B TK Islam AL-Kautsar Indralaya. Peneliti menemukan keterampilan gerak dasar lokomotor masih rendah dan masih kurang inovatif karena pemberian stimulasi dan

penyampaian materi yang dilakukan guru pada saat bermain sambil belajar biasanya berlokasi di dalam ruangan saja (*indoor*) dan hanya melakukan kegiatan senam sehingga membuat anak-anak merasa bosan dan lingkungan sekitar sebagai area *outdoor* (di luar ruangan) kurang dimanfaatkan oleh guru. Hal ini terbukti dari hasil pembelajaran dari 18 anak, hanya 6 anak keterampilan gerak dasar lokomotor yang sudah mulai berkembang artinya 33%. 12 anak lainnya masih belum berkembang dalam keterampilan gerak dasar lokomotor artinya 67%. Dengan ketuntasan minimal 63,00. Berdasarkan Peraturan Menteri No. 146 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Pendidikan anak usia dini Tingkat Pencapaian Perkembangan anak pada usia 5-6 tahun anak dapat melakukan berbagai gerakan terkoordinasi secara terkontrol, seimbang, dan lincah.

Atas permasalahan yang ada maka peneliti melakukan sebuah penelitian dengan menggunakan kegiatan *outbound* sebagai salah satu cara untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar lokomotor pada anak kelompok B. *Outbound* adalah sebuah program yang dilaksanakan di luar ruangan maupun di alam bebas (*outdoor*) (Muksin dikutip Ibrahim 2016:2-3). *Outbound* kegiatan di alam terbuka dan juga dapat memacu semangat belajar. *Outbound* merupakan sarana penambah wawasan pengetahuan yang didapat dari serangkaian pengalaman berpetualang sehingga dapat memacu semangat dan

kreativitas seseorang. Bentuk kegiatannya tersaji berupa permainan (games) kreatif serta edukatif. Kegiatan *outbound* pada hakikatnya merupakan sebuah koordinasi dari gerak olah tubuh sehingga anak mampu mengembangkan kemampuan kinestetik mereka. Terdapat dua jenis *outbound* yaitu *real outbound* dan *fun outbound*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *fun outbound* karena cocok untuk anak usia dini, *fun outbound* dapat dilakukan dimana saja asalkan menunjuk pada kegiatan di luar ruangan atau di alam terbuka.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini adalah penelitian Tindakan Kelas (*Action Research*) yang bertujuan untuk melihat berapa besar peningkatan menerapkan permainan *outbound*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data lembar observasi dengan penskoran sebagai berikut:

Tabel 1. Penskoran Keterampilan Gerak Dasar Locomotor

| Rubrik Penilaian | | Deskriptor | Kategori / Skor | | | |
|------------------|-------------------------------|--|-----------------|----|-----|-----|
| No. | Kegiatan | | BB | MB | BSH | BSB |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Berjalan di atas papan titian | a. Anak dapat berjalan di atas papan titian sampai 2 meter | | | | √ |
| | | b. Anak dapat berjalan di atas papan titian sampai 1,5 meter | | √ | | |
| | | c. Anak dapat berjalan di atas papan titian sampai 1 meter | | | √ | |
| | | d. Anak dapat berjalan di atas papan titian sampai 0,5 meter | √ | | | |
| 2 | Berlari zig-zag | a. Anak dapat berlari zig-zag melewati 5 botol | | | √ | |
| | | b. Anak dapat berlari zig-zag melewati 4 botol | | √ | | |
| | | c. Anak dapat berlari zig-zag melewati 3 botol | √ | | | |
| | | d. Anak dapat berlari zig-zag melewati 2 botol | | | √ | |
| 3 | Melompat | a. Anak dapat melompat 8 jejak telapak kaki | | | √ | |
| | | b. Anak dapat melompat 6 jejak telapak kaki | | √ | | |
| | | c. Anak dapat melompat 4 jejak telapak kaki | √ | | | |
| | | d. Anak dapat melompat 2 jejak telapak kaki | | | √ | |
| 4 | Meloncat | a. Anak dapat meloncat 5 lingkaran <i>holahoop</i> | | | √ | |
| | | b. Anak dapat meloncat 4 lingkaran <i>holahoop</i> | | √ | | |
| | | c. Anak dapat meloncat 3 lingkaran <i>holahoop</i> | √ | | | |
| | | d. Anak dapat meloncat 2 lingkaran <i>holahoop</i> | | | √ | |

Data observasi untuk melihat kemampuan siswa selama proses mengelompokkan diamati berdasarkan deskriptor yang tampak. Untuk melihat

persentase pada masing-masing deskriptor digunakan rumus:

$$Nilai = \frac{Skor\ aktivitas}{Skor\ total\ aktivitas} \times 100\%$$

(Sunarti&Rachmawati, 2014 :191)

Tabel 2. Konversi Skor Sesuai dengan Kriteria Kemampuan Berhitung

| Angka | Huruf | Keterangan |
|--------|-------|-------------|
| 80-100 | A | Baik sekali |
| 66-79 | B | Baik |
| 56-65 | C | Cukup |
| 40-55 | D | Kurang |
| 30-39 | E | Gagal |

(Arikunto, 2013:281)

Dimiyati (2013:96) terdapat empat kategori penilaian yang ada di TK dapat di lihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Konversi Skor Sesuai dengan Kriteria Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor

| Nilai | Kategori |
|-------|---------------------------------|
| ☆☆☆☆ | Berkembang Sangat Baik (BSB) |
| ☆☆☆ | Berkembang Sesuai Harapan (BSH) |
| ☆☆ | Mulai Berkembang (MB) |
| ☆ | Belum Berkembang (BB) |

(Dimiyati, 2013:103)

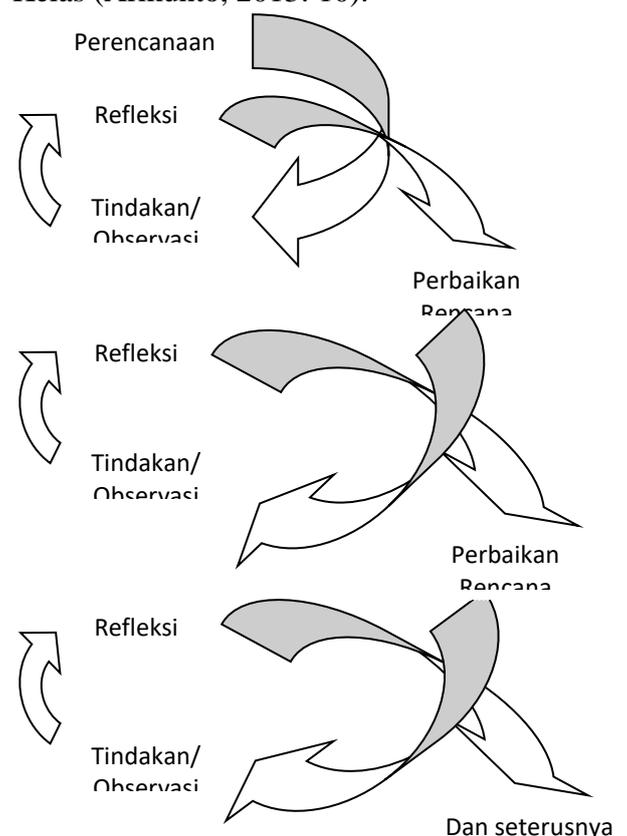
Selanjutnya dari konversi penilaian Arikunto dan Dimiyati maka konversi nilai dapat dimodifikasi sebagai berikut terlihat pada tabel berikut ini

Tabel 4. Kriteria Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor

| Angka | Huruf | Keterangan |
|--------|-------|---------------------------|
| 82-100 | BSB | Berkembang Sangat Baik |
| 63-81 | BSH | Berkembang Sesuai Harapan |
| 44-62 | MM | Mulai Berkembang |
| 25-43 | BB | Belum Berkembang |

(Modifikasi Arikunto 2013:281 dan Dimiyanti 2013:103)

Berdasarkan kriteria kemampuan yang telah ditetapkan guru 75% anak harus mendapatkan nilai Berkembang Sesuai Harapan. Prosedur Penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas proses pembelajaran dikelas dengan sasaran akhir Dalam penelitian ini terdiri dari 2 siklus. Setiap siklus terdiri atas 4 tahap kegiatan yaitu: perencanaan tindakan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi (*obsevation*) dan refleksi (*reflection*) dalam setiap siklus. Dibawah ini merupakan gambaran siklus dalam penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, 2013: 10).



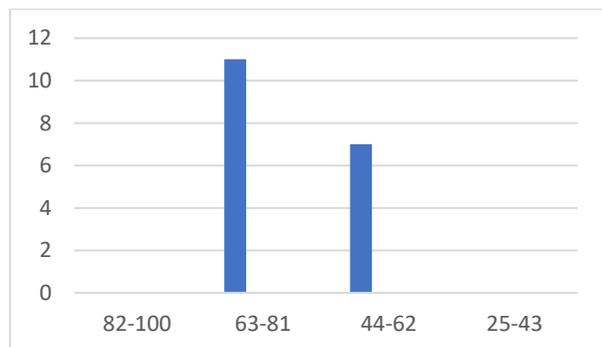
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dalam permainan outbound. Pada pertemuan pertama dalam permainan outbound berjalan di atas papan titian, melompat, lari zig-zag, dan meloncat. Penilaian yang didapatkan dari siklus pertama dan siklus kedua. Dapat ditampilkan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi frekuensi siklus pertama

| Angka | Frekuensi |
|--------|-----------|
| 82-100 | 0 |
| 63-81 | 11 |
| 44-62 | 7 |
| 25-43 | 0 |

Pada tabel di atas dapat dilihat banyak anak yang memiliki nilai pada interval 63-81 sebanyak 11 orang, pada interval 44-62 ada 7 orang. Dari tabel tersebut dapat disajikan dalam gambar diagram batang di bawah ini :



Gambar 1. Diagram batang siklus pertama

Berdasarkan diagram di atas dapat dilihat pertemuan pertama anak masih belum mampu melakukan permainan outbound dengan benar. Karena hanya ada 11 anak yang mendapatkan nilai 63-81 sehingga masih banyak anak yang belum berkembang sesuai harapan. Hal ini dikarenakan pada siklus

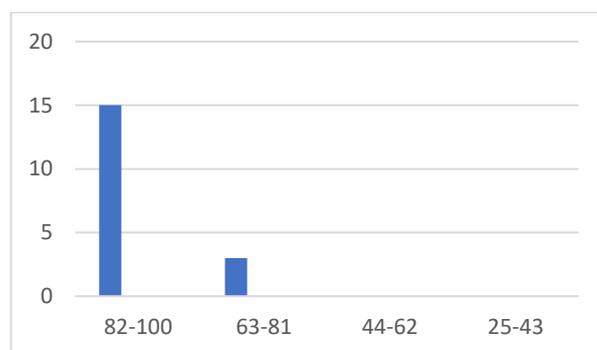
pertama anak masih belum konsentrasi melihat contoh permainan outbound dari guru, masih ada yang mengganggu temannya dan masih belum paham aturan mainnya. Kekurangan yang terjadi pada siklus pertama akan di perbaiki pada siklus kedua.

Pada siklus kedua, permainan outbound berjalan di atas papan titian, melompat, lari zig-zag, dan meloncat. Media yang digunakan untuk melompat satu kaki ada gambar satu kaki dan melompat dua kaki ada gambar dua kaki. Penilaian yang didapatkan dari siklus pertama dan siklus kedua. Dapat ditampilkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Distribusi frekuensi siklus kedua

| Angka | Frekuensi |
|--------|-----------|
| 82-100 | 15 |
| 63-81 | 3 |
| 44-62 | 0 |
| 25-43 | 0 |

Pada tabel diatas dapat dilihat banyak anak yang mendapatkan nilai pada interval 82-100 sebanyak 15 orang, pada interval 63-81 ada 3 orang. Dari tabel tersebut dapat disajikan dalam gambar diagram batang di bawah ini.



Gambar 2. Diagram batang siklus kedua

Pada siklus kedua kegiatan permainan outbound lebih kondusif dikarenakan anak-anak sudah memahami aturan permainan dan anak-anak lebih hati-hati dalam melakukan kegiatan permainan. Ketika temannya sedang bermain anak-anak lainnya menjadi supporter untuk memberikan semangat kepada temannya. Lalu kegiatan permainan lebih kondusif dan asyik diberikan tambahan musik supaya permainannya menjadi gembira. Setelah permainan selesai anak-anak diberikan guru reward untuk memotivasi anak. Dari diagram diatas dapat dilihat pada pertemuan kedua anak yang berkembang sesuai harapan ada 3 anak dan berkembang sangat baik sebanyak 15 anak.

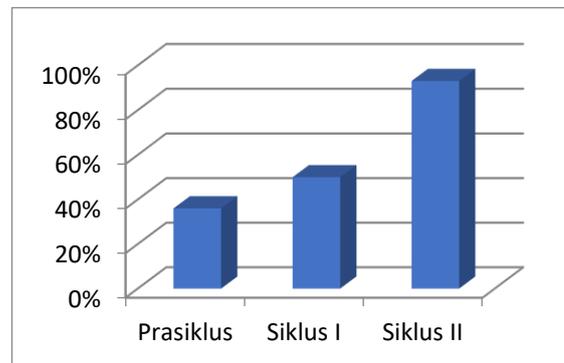
PEMBAHASAN

Penelitian tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor melalui permainan outbound pada kelompok B di TK Islam Az-Zahrah Palembang selama 2 siklus menunjukkan adanya peningkatan serta keberhasilan. Hasil yang didapat lihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 7. Hasil Akhir Penelitian Persiklus

| Siklus | Jumlah | Kategori |
|-----------|--------|----------|
| Prasiklus | 6 | BSH |
| Siklus I | 11 | BSH |
| Siklus II | 15 | BSB |

Di bawah ini, akan ditampilkan diagram batang ketuntasan belajar anak dimulai dari prasiklus, siklus I, siklus II.



Gambar 3. Diagram kemampuan siswa secara klasikal

Berdasarkan diagram diatas keterampilan gerak dasar lokomotor awal (prasiklus) 33% anak berkembang sesuai harapan. Kemudian diberikan tindakan penerapan kegiatan pembelajaran menggunakan permainan outbound pada siklus I persentasi keberhasilan anak pada kategori berkembang sesuai harapan 61%. Karena guru menetapkan 75% anak harus berkembang sesuai harapan. Maka hasil dari siklus I masih belum mencapai ketetapan. Guru melanjutkan siklus yaitu siklus II. Pada siklus II penerapan pembelajaran permainan outbound mulai meningkat menjadi 83% pada kategori anak berkembang sangat baik. Maka siklus tidak dilanjutkan karena anak sudah mencapai 75% berkembang sesuai harapan. Senada dengan penelitian Dwi Septi Anjas Wulan (2015) dengan judul “Peningkatan Kemampuan Gerak Locomotor Melalui Permainan Lari Estafet Modifikasi (Penelitian Tindakan Di TK B Jihan Ulfani Kecamatan

Medan Marelán". Pada pra siklus hasil persentase 47,08%, setelah dilakukan tindakan siklus I meningkat menjadi 62,39% dan siklus II menjadi 82,03%. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak lokomotor pada anak usia dini kelompok B yang dilakukan melalui pembelajaran permainan lari estafet modifikasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang kami lakukan pada tahap prasiklus, siklus I dan siklus II dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui permainan outbound dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor pada anak kelompok B di TK Islam Az-Zahrah Palembang. Hal ini berdasarkan hasil analisis data pada prasiklus keterampilan gerak dasar lokomotor (prasiklus 33% pada kategori anak berkembang sesuai harapan. Kemudian diberikan tindakan penerapan kegiatan pembelajaran menggunakan permainan outbound pada siklus I persentasi keberhasilan anak pada kategori berkembang sesuai harapan 61%. Pada siklus II penerapan pembelajaran permainan outbound mulai meningkat 83% pada kategori anak berkembang sangat baik. Maka siklus tidak dilanjutkan karena anak sudah mencapai 75% berkembang sesuai harapan. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan keterampilan gerak

dasar lokomotor melalui permainan outbound dapat meningkat.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, disarankan kepada guru dalam melatih keterampilan fisik motorik kasar (keterampilan gerakan dasar lokomotor, non lokomotor, manipulatif) untuk menggunakan permainan outbound. Bagi peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan pada bidang lainnya dalam pendidikan anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S, Suhardjono.2013. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan dalam Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Aziz Safrudin. 2017. *Strategi Pembelajaran Aktif Anak Usia Dini*. Jakarta: Kalimedia.
- Dimiyati, J. 2013. *Metodelogi Penelitian Pendidikan dan Aplikasinya pada Penelitian Anak Usia Dini (PAUD)*. Jakarta: Kencana Predana Media
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini.
- Wiyani, Novan Ardy dan Barnawi. 2012. *Format PAUD*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Wulan Anjas Dwi Septi. 2015. *Peningkatan Kemampuan Gerak Lokomotor Melalui Permainan Lari Estafet Modifikasi (Penelitian Tindakan Di Tk B Jihan Ulfani Kecamatan Medan Marelan*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.
<file:///D:/LK%209/New%20folder/117781-ID-peningkatan-kemampuan-gerak-lokomotor-me.pdf>. Di akses pada tanggal 25 Juni 2018.