Volume 6 Issue 6 (2022) Pages 6583-6593
Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
ISSN: 2549-8959 (Online) 2356-1327 (Print)

Pengaruh Permainan Gerak Dasar dengan *Circuit Training* terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak

Hendra Mashuri[1]✉, M. Adam Mappaompo[2], Palmizal A[3], Taufik Rahman[4], Andi Saparia[5], Juhanis[2]
Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia(1)
Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia(2)
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia(3)
Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Sumenep, Indonesia(4)
Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Tadulako, Indonesia(6)
DOI: 10.31004/obsesi.v6i6.2213

Abstrak
Modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan latihan sirkuit merupakan upaya pengembangan motorik kasar anak yang disesuaikan dengan lingkungan, karakteristik anak, dan kebutuhan anak. penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan latihan sirkuit terhadap pengembangan kemampuan motorik kasar anak TK. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Design penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*. Subyek penelitian berjumlah 56 anak dengan usia 5–6 tahun. Penelitian ini menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Test Gross Motor Development 2nd Edition* (TGMD-2). Teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan latihan sirkuit berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan latihan sirkuit bisa menjadi alternatif pembelajaran anak usia dini untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak
Kata Kunci: *permainan; gerak dasar; circuit training; motorik kasar*.

Abstract
Modification of basic movement games with a circuit training approach is an effort to develop children's gross motor skills that are adapted to the environment, children's characteristics, and children's needs. This study aims to test the effectiveness of modifying basic movement games with a circuit training approach to the development of motor skills in kindergarten children. This study uses a quantitative approach to the type of experimental research. The research design used a one-group pretest-posttest design. The research subjects were 56 children aged 5-6 years old in Bintang Kindergarten in Jambi City. This study uses total sampling. The research instrument used Test Gross Motor Development 2nd Edition (TGMD-2). The data analysis technique used a t-test. The results showed the modification of basic movement games with a circuit training approach affects the development of gross motor skills in early childhood. Modification of basic motion games with a circuit training approach can be an alternative for early childhood learning to develop children's gross motor skills.
Keywords: *games; basic movement; circuit training; gross motor*

Copyright (c) 2021 Hendra Mashuri, et al.

✉ Corresponding author :
Email Address : hendra.mashuri@undiksha.ac.id (Denpasar, Indonesia)
Received 31 December 2022, Accepted 12 March 2022, Published 10 November 2022

DOI: 10.31004/obsesi.v6i6.2213

Pendahuluan

Pendidikan sejatinya membentuk manusia untuk bisa menjalankan perannya dalam kehidupan bermasyarakat, sehingga pendidikan diawali dengan pembentukan karakter yang sehat (sehat jasmani, sehat rohani, sehat, sosial, dan sehat spiritual) (Mashuri & Pratama, 2019). Melalui pembentukan karakter yang sehat, seseorang bisa menempatkan dirinya dalam masyarakat untuk menjalankan roda kehidupan yang saling menguntungkan. Pendidikan merupakan proses pengembangan kemampuan peserta didik untuk menjadi dirinya sendiri, untuk hidup secara harmoni dengan manusia dan makhluk lainnya, dan untuk menjadikan dunia sebagai wahana bagi kemakmuran dan kesejahteraan bersama (Ramdhani, 2014).

Proses pendidikan dengan mengedepankan pembentukan karakter sehat harus menempatkan peserta didik sebagai subyek belajar yang memiliki gaya hidup sehat dengan beraktivitas,bernilai luhur, dan berinteraksi dengan satu sama lain serta mempunyai hubungan yang erat dengan Tuhan (Mashuri et al., 2021). Pendidikan merupakan upaya untuk membentuk manusia yang sempurna, yaitu manusia yang bertumbuh-kembang menjadi manusia yang sehat jasmani, rohani, sosial, dan spiritual. Sehingga tidak salah jika pendidikan merupakan investasi jangka panjang yang memerlukan usaha yang maksimal (Mashuri, 2015), oleh sebab itu pendidikan sebaiknya dilaksanakan sejak anak usia dini. Pendidikan fisik dimulai dari usia dini untuk merangsang pembentukan pertumbuhan organik, motorik, intelektual, dan emosional (Nugraha, 2015). Pendidikan jasmani anak usia dini sangat penting untuk membekali anak-anak untuk mengikuti perkembangan masa depan yang dinamis.

Usia taman kanak-kanak (4-6 tahun) merupakan masa yang sangat menentukan bagi perkembangan anak di usia dewasa kelak (Rohmawati, 2015) dan merupakan usia emas yang wajib mendapatkan perhatian serius terhadap perkembangan motoriknya (Sujarwo & Widi, 2015). Dengan demikian bisa dikatakan bahwa usia 4-6 tahun merupakan usia fundamental. Oleh sebab itu pada usia emas ini fungsi organ tubuh perlu mendapatkan rangsangan dan diarahkan untuk mengoptimalkan kerja organ tubuh kelak. Merangsang dan mengarahkan fungsi organ tubuh merupakan upaya mengembangkan potensi anak melalui aktivitas fisik. Sutini (2018) menjelaskan bahwa perkembangan anak berarti pengendalian gerakan jasmani melalui pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi.

Pendidikan anak usia dini dapat diartikan sebagai salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitikberatkan pada peletakan dasar anak menuju pertumbuhan dan perkembangan motorik, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan spiritual (Hasanah, 2016). Upaya pendidikan anak usia dini harus berisi materi tentang gerak dasar anak yang mengembangkan kemampuan motorik kasar anak karena perkembangan tingkat keterampilan motorik kasar anak berhubungan positif dengan perkembangan kognitif anak usia dini (Veldman et al., 2019). Artinya, semakin tinggi tingkat penguasaan keterampilan motorik kasar anak, maka semakin baik perkembangan kognitif anak. Dengan demikian, pendidikan anak usia dini merupakan pengasuhan anak yang berisi intervensi aktivitas fisik efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar (lokomotor) anak prasekolah (Wasenius et al., 2018) yang berpengaruh terhadap perkembangan kognitif anak kelak.

Motorik kasar anak pada usia dini sangat penting untuk menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat, dan terampil (Pavitta, 2019). Motorik kasar merupakan gerak yang melibatkan otot-otot besar tubuh seperti otot punggung, otot kaki, dan otot tangan (Rahayu et al., 2019). Keterampilan motorik mengacu pada gerakan dan koordinasi otot lengan, kaki, dan otot besar anak lainnya untuk kegiatan seperti berlari, melompat, dan melempar (Matheis & Estabillo, 2018) yang digunakan untuk kegiatan sehari-hari dan untuk perkembangan fisiknya kelak, sehingga keterampilan motorik kasar bisa dibagi menjadi tiga komponen yaitu lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif (Setyawan et al., 2018). Motorik kasar yang berkembang secara baik memberi banyak manfaat yakni memberi kemampuan kepada anak untuk dapat menguasai gerakan yang tergolong dalam gerakan yang sulit dilakukan orang dan memberi kemampuan fisik seperti tidak mudah lelah dalam melakukan aktifitas (Frith &

DOI: 10.31004/obsesi.v6i6.2213

Loprinzi, 2019). Kemampuan motorik anak juga berhubungan dengan self-image anak, artinya anak yang memiliki kemampuan motorik yang lebih baik di bidang olahraga akan menyebabkan dirinya dihargai oleh teman-temannya (Setyawan et al., 2018).

Perkembangan motorik anak usia yang baik akan berdampak pada aspek perkembangan lain (Ulfah et al., 2021). Perkembangan motorik akan mempengaruhi perkembangan mental dan perkembangan berfikir logis anak kelak (Ibda, 2015). Oleh sebab itu, perkembangan motorik kasar anak harus benar-benar diperhatikan dan diperlukan bantuan dari para pendidik di lembaga pendidikan anak usia dini. Pendidik di lembaga pendidikan anak usia dini akan memberikan kesempatan yang luas untuk bergerak sesuai kaidag gerak anak, memberikan pengalaman belajar untuk menemukan sesuatu, mengajarkan aktivitas yang melibatkan otot besar dan kecil untuk meningkatkan rasa percaya diri dan pembentukan konsep diri anak (Ulfah et al., 2021).

Berdasarkan observasi yang dilaksanakan pada TK se Kota Jambi, ditemukan perkembangan motorik kasar anak masih rendah, khususnya saat unjuk kerja melempar, menangkap, melompat, dan berlari. Pengamatan dilanjutkan dengan melihat sarana dan prasarana di TK, hasilnya sarana dan prasarana masih minim, artinya untuk dilaksanakan permainan yang kompleks, sarana dan prasarana tidak bisa menunjangnya. Kemudian dilanjutkan dengan wawancara kepada guru TK, didapatkan bahwa pemahaman guru tentang permainan yang bisa merangsang anak untuk aktif bermain. Kondisi ini membutuhkan metode belajar yang bisa membuat anak lebih aktif dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada.

Pentingnya motorik kasar untuk anak usia dini perlu pengembangan metode belajar yang menarik dan membuat paserta didik senang melakukannya. Pengembangan metode belajar bisa dengan modifikasi permainan. Modifikasi permainan pada prinsipnya tidak lepas dari gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sehingga modifikasi yang bisa dilaksanakan adalah permainan lari, lari dengan menaruh bola, menggelindingkan bola, melempar dan menangkap bola, menendang bola, menggiring bola, berjalan di atas pematang, melompat secara vertikal dan horisontal, dan memukul bola dengan stik plastik. Semua kegiatan tersebut dilaksanakan dengan menggabungkan 3-5 kegiatan yang disesuaikan dengan kondisi sarana prasarana pembelajaran.

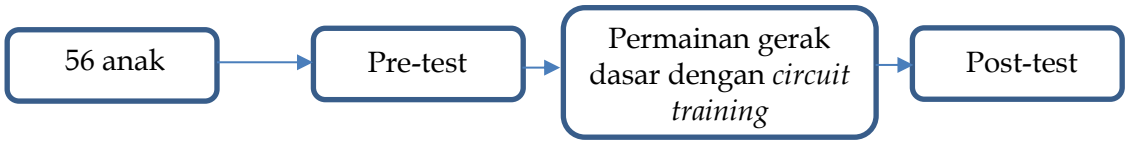
Modifikasi permainan memberikan tugas gerak yang dikemas dengan pendekatan latihan sirkuit, sehingga memuncuklan kesan menantang dan menyenangkan bagi anak-anak. Modifikasi dengan permainan memberikan interaksi yang signifikan terhadap motorik kasar anak, motivasi belajar anak, dan gaya belajar anak (Hayati et al., 2017). Upaya pengembangan motorik anak dengan pendekatan latihan sirkuit juga digunakan oleh Blagojević, Obradović, Radović, Đukić, & Dimitrić (2017) yang menghasilkan perkembangan kebugaran motorik lebih baik dari metode konvensional. Pendekatan latihan sirkuit efektif untuk meningkatkan dan mempertahankan daya tahan otot dan kardiovaskuler anak (Junresti et al., 2019). Peningkatan dan mempertahankan daya tahan dan kardiovaskuler mampu memberikan ketahan fisik yang digunakan anak untuk belajar pelajaran lain.

Pendekatan sirkuit yang digunakan dalam penelitian ini mengandung unsur kompetisi yang mendorong peserta didik untuk lebih bersemangat dalam melakukan tugas gerak. Pendekatan sirkuit dengan kompetisi mendorong peserta didik untuk bergerak secara spontan dan dituntut untuk berfikir serta bertindak dengan cepat (Andayani, 2021). Permainan yanga melibatkan atiran atau ada unsur kompetisi lebih memberikan kenikmatan yang menyenangkan bagi anak (Apriyani et al., 2020). Gerakan spontan serta berfikir cepat dalam bergerak berdampak pada automatisasi gerak dan perkembangan kognitif anak. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh permainan gerak dasar dengan *circuit training* terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini.

DOI: 10.31004/obsesi.v6i6.2213

Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *one group pretest-posttest design*. Subyek penelitian adalah seluruh peserta didik TK Bintang Kota Jambi tahun ajaran 2018/2019 sampai 2019/2020 berjumlah 56 peserta didik. Penelitian ini menggunakan seluruh subyek sehingga teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*. Desain penelitian disajikan dengan bagan pada gambar 1.



Gambar 1. Desain Penelitian Eksperimen one-group pretest-posttest design

Penelitian dilaksanakan selama tiga bulan yaitu bulan agustus sampai oktober 2019. Instrumen penelitian dengan menggunakan *Test Gross Motor Development 2nd Edition* (TGMD-2) (D. A. Ulrich, 2000; D. Ulrich & Sanford, 2000). TGMD-2 merupakan test untuk mengukur keterampilan motorik kasar berjumlah 12 item test yang terbagi menjadi 6 item test lokomotor (*locomotor subtest*) dan 6 item test kontrol obyek (*object control subtest*) (Farrokhi et al., 2014).

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen *Test Gross Motor Development 2nd Edition* (TGMD-2)

Subtest	*Item test*
Locomotor subtest	*Running*
	Galloping
	Hopping
	Jumping
	Leaping
	Sliding
Object control subtest	*Striking*
	Dribbling
	Catching
	Kicking
	throwing
	rolling

Teknik analisis data menggunakan uji-t untuk mengetahui perbedaan mean dari pre-test dan post-test. Uji-t digunakan untukmenguji bagaimana pengaruh permainan gerak dasar dengan pendekatan terhadap keterampilan motorik kasar anak dengan menganalisis data keterampilan motorik kasar sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Sebelum dilakukan uji beda mean, dilakukan analisis deskripsi data dan uji prasyarat terlebih dahulu yaitu uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnof.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini berusaha membuktikan pengaruh modifikasi permainan motorik kasar dengan pendekatan latihan sirkuit. Pengambilan data diawali dengan melalukan pre-test motorik kasar anak TK. Berdasarkan hasil pre-test kemampuan motorik kasar anak dapat diketahui rata-rata anak mendapatkan nilai 38,18 (SD = 7,09) masuk dalam kategori kurang. Artinya bahwa kemampuan motorik anak TK Bintang Kota Jambi masih kurang dan perlu ditingkatkan.

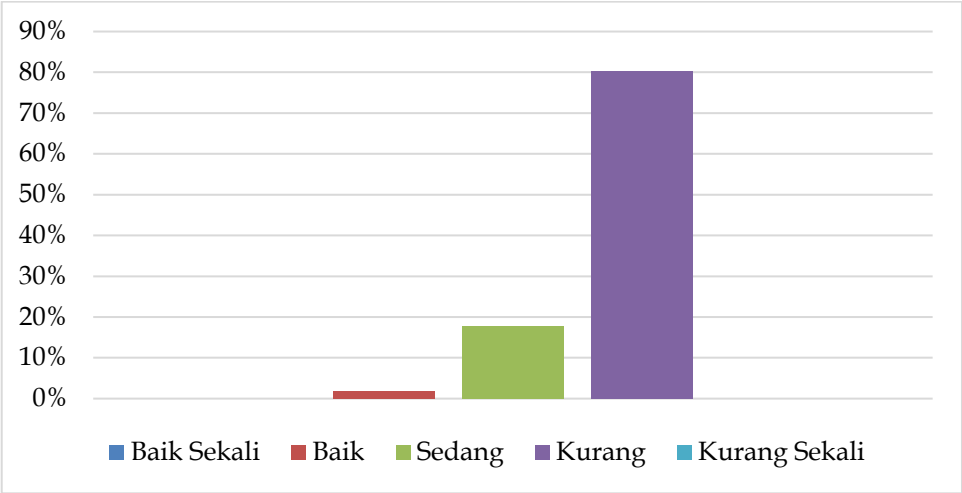
Berdasarkan data pre-test motorik kasar anak TK Bintang Kota Jambi sebagaimana pada tabel 1, bisa dijabarkan sebanyak 40 (80%) anak mempunyai kemampuan motorik kasar kurang, 10 (18%) anak mempunyai kemampuan motorik kasar cukup, dan 1 (2%) anak

DOI: 10.31004/obsesi.v6i6.2213

mempnyai kemampuan motorik kasar baik, dan tidak ada anak yang mempunyai kemampuan motorik baik sekali. Selengkapnya disajikan dengan grafik pada gambar 2.

Tabel 2. Deskripsi Pre-test Motorik Kasar Anak TK Bintang Kota Jambi

N	Mean	SD	Varian	Nilai Maksimal	Nilai Minimal
56	38,18	7,09	50,33	72	27



Gambar 2. Persentase Kategori Kemampuan Motorik Anak (Pre-Test)

Setelah dilakukan pre-test, penelitian dilanjutkan dengan pemberian treatment selama 6 minggu yang disesuaikan dengan jadwal kegiatan jasmani TK Bintang Kota Jambi yaitu seminggu 3 kali pada hari senin, rabu dan jum'at. Setelah 6 minggu pemberian treatment, kemudian dilakukan test motorik (post-test). Hasil post-test menunjukkan rata-rata anak TK Bintang Kota Jambi mendapatkan nilai 57,93 (SD=11,79) berkategori baik. Hal ini membuktikan bahwa setelah dilakukan treatment, kemampuan motorik anak TK Bintang Kota Jambi menjadi baik.

Tabel 3. Deskripsi Post-test Motorik Kasar Anak TK Bintang Kota Jambi

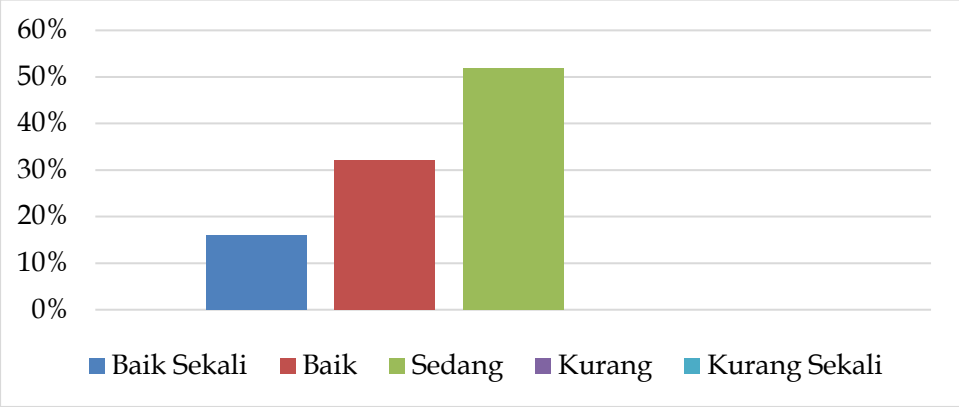
N	Mean	SD	Varian	Nilai Maksimal	Nilai Minimal
56	57,93	11,79	139,05	92	45

Berdasarkan data post-test motorik kasar anak TK Bintang Kota Jambi sebagaimana pada tabel 2, bisa dijabarkan sebanyak 9 (16%) anak mempunyai kemampuan motorik kasar baik sekali, 18 (32%) anak mempunyai kemampuan motorik kasar baik, dan 29 (52%) anak mempnyai kemampuan motorik kasar cukup, dan tidak ada anak yang mempunyai kemampuan motorik kurang dan kurang sekali. Selengkapnya disajikan dengan grafik pada gambar 3.

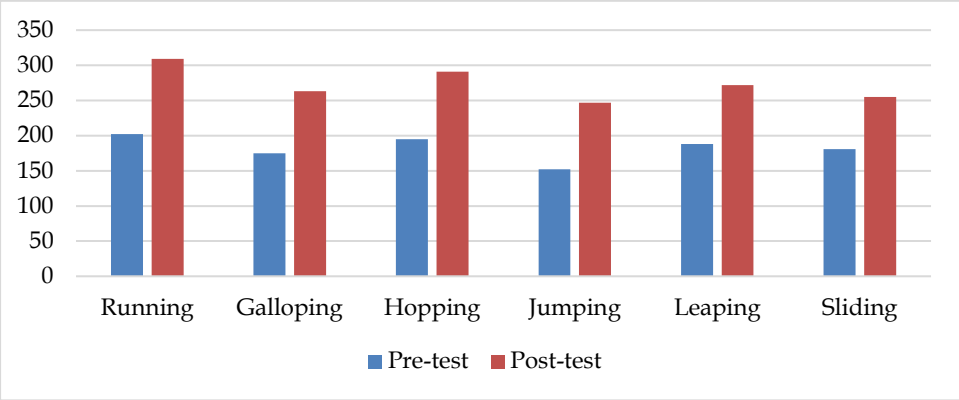
Data pre-test dan post-test didapatkan dari 2 subtest yaitu kemampuan lokomotor anak dan kemampuan kontol objek anak. Pada sub-test lokomotor, ada 6 bentuk test yaitu running, galloping, hopping, jumping, leaping, dan sliding. Gambar 4 siajikan grafik perbandingan masing-masing item test antara pre-test dan post-test.

Berdasarkan grafik pada gambar 4, diketahui bahwa disetiap item test menunjukkan bagwa kemampuan anak meningkat. Perbandingan pre-test dan post-test kemampuan kontrol objek pada anak juga menjukkan peningkatan ditiap item test. Gambar 5 disajikan diagram perbandingan kemampuan kontrol objek anak berdasarkan masing-masing item test.

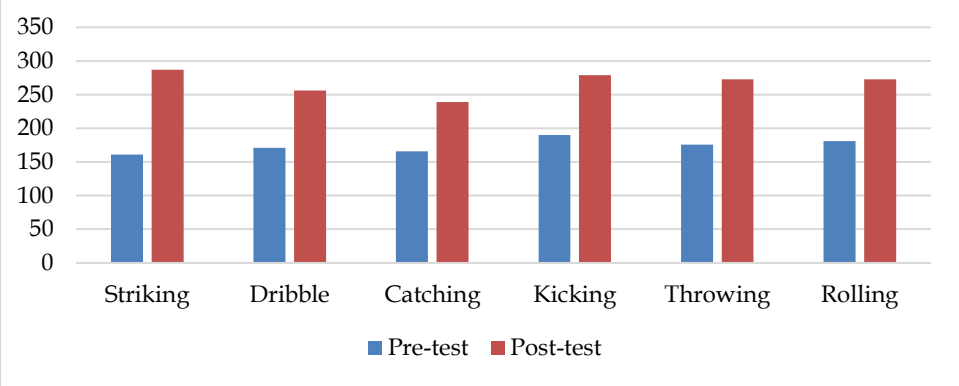
DOI: 10.31004/obsesi.v6i6.2213



Gambar 3. Persentase Kategori Kemampuan Motorik Anak (Post-Test)



Gambar 4. Perbandingan pre-test dan post-test kemampuan lokomotor anak



Gambar 5. Perbandingan pre-test dan post-test kemampuan kontrol objek anak

Setelah diketahui data pre-test dan post-test kemudian dilakukan uji beda mean menggunakan uji-t untuk mengetahui pengaruh yang disebabkan treatment. Sebelum dianalisis dengan uji-t, data perlu dilakukan uji normalitas.

Tabel 4. Uji Normalitas Data (Kolmogorov-Smirnov)

	N	Nilai Hitung	Nilai Tabel	Keterangan
Pre-test	56	1,154	0,180	Normal
Post-test	56	1,585	0,180	Normal

DOI: 10.31004/obsesi.v6i6.2213

Berdasarkan uji normalitas menggunakan uji kolmogorov-smirnov sebagaimana disajikan pada tabel 4, bisa disebutkan bahwa data pre-test dan post-test kemampuan motorik kasar anak adalah berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji beda mean untuk mengetahui kebermaknaan beda mean dari pre-test dan post-test.

Tabel 5. Uji Beda Mean (Uji-t)

	Nilai t	t Tabel	Keterangan
Pre-test – Post-test	15,810	0,678	Signifikan

Berdasarkan analisis data menggunakan uji beda mean (uji-t), bisa diketahui bahwa ada perbedaan yang bermakna antar data pre-test dan post-test. Hal ini berarti bahwa modifikasi permainan dengan pendekatan latihan sirkuit efektif meningkatkan kemampuan motorik kasar anak TK Bintang Kota Jambi.

Pada pendidikan anak usia dini, pendidikan menitikberatkan pada dasar tumbuh kembang yang terdiri dari enam aspek, yaitu perkembangan moral dan agama, bahasa dan komunikasi, sosiologi emosional, kecerdasan/kognitif, perkembangan fisik, dan perkembangan seni rupa sesuai keunikan dan tahapan perkembangan kelompok usia. Perkembangan yang perlu mendapatkan stimulasi dan perhatian khusus adalah perkembangan fisik motorik anak karena akan secara langsung dan atau tidak langsung akan mempengaruhi perkembangan aspek lainnya (Kristiantari & Negara, 2017). Perkembangan fisik motorik merupakan bagian penting bagi kehidupan anak sebagai instrumen sosial, melaksanakan kinerja dan tugas-tugas dasar, bertahan hidup, menjelajah lingkungan, berhubungan dengan masyarakat, dan berkomunikasi (Álvarez & Couto, 2020). Oleh sebab itu perlu model pembelajaran yang mampu meningkatkan kemampuan motorik anak dengan memberikan tantangan yang menyenangkan bagi anak.

Modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan latihan sirkuit memberikan kesan yang menantang bagi anak untuk menuntaskan tugas gerak. Anak merasa tertantang untuk menyelesaikan semua tugas gerak yang bervariasi dan mempunyai bentuk gerak yang berbeda. Modifikasi dengan pendekatan permainan akan merangsang anak untuk bergerak aktif dengan senang hati (Verawati et al., 2021). Hal ini merupakan strategi kreatif memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada guna dan merangsang gerak kreatif anak untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak. Seperti penelusuran dari Wang (2009) terhadap pengaruh gerakan kreatif anak terhadap pola perkembangan keterampilan kasar anak, hasilnya anak yang bergerak kreatif secara signifikan memiliki kemampuan motorik kasar yang lebih baik dari anak yang bergerak secara konvensional.

Hasil penelitian awal menunjukkan bahwa rata-rata anak mempunyai kemampuan motorik kasar kurang baik. Hal ini bisa dipengaruhi oleh lingkungan belajar (Meylia et al., 2020). Karena pendidikan pada dasarnya adalah menciptakan lingkungan belajar, maka modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan latihan sirkuit menciptakan suasana belajar gerak yang menarik bagi anak. Modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan latihan sirkuit berusaha menciptakan lingkungan belajar gerak yang menyenangkan dengan menawarkan situasi dan kondisi yang menantang bagi anak-anak TK

Selama pemberian perlakuan modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan latihan sirkuit, anak-anak terlihat bersemangat melakukan tugas gerak yang diberikan. Modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan latihan sirkuit juga menawarkan tantangan yang menyenangkan bagi anak. Hal ini tidak terlepas dari konten dari permainan yang merupakan materi dari tugas gerak yang dikemas dengan media permainan. Hal ini sesuai dengan penelitian Susanti (2015) yang memanfaatkan media sebagai alat untuk meningkatkan motivasi belajar anak TK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan media dapat memunculkan motivasi belajar anak TK, anak-anak dapat mengungkapkan ide-ide (gerak) yang berasal dari pengalaman (gerak). Secara tidak langsung tercipta

DOI: 10.31004/obsesi.v6i6.2213

kebermaknaan dan pemahaman materi (gerak dasar) yang didapat anak maupun materi yang disampaikan guru menjadi searah. Penelitian dari Kurniawan & Hanief (2022) yang menggunakan permainan dalam pengembangan model pembelajaran dapat mempermudah pencapaian gerak dasar peserta didik.

Setelah diberi perlakuan modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan latihan sirkuit, anak-anak TK melakukan tes motorik kasar. Hasil tes menunjukkan tidak ada anak yang mempunya kemampuan motorik anak-anak TK kurang dan sangat kurang. Mayoritas anak-anak mempunyai kemampuan motorik cukup baik (sedang), kemudian baik, dan sangat baik. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pemberian modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan latihan sirkuit bisa meningkatkan kemampuan motorik kasar anak TK. Modifikasi permainan untuk peningkatan kemampuan motorik anak TK juga dilakukan oleh Reswari (2021) yang juga membuktikan bahwa modifikasi permainan efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik anak TK. Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan Zirawaga, Olusanya, & Maduki (2017) yang menyebutkan bahwa melalui permainan-permainan yang dimodifikasi sesuai kebutuhan dan karakteristik anak akan membantu pendidik ingat anak, keterampilan memecahkan masalah, melatih daya fokus anak, dan mengajarkan anak untuk mentaati suatu aturan.

Modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan latihan sirkuit merupakan bentuk pembelajaran dan pelatihan terpadu yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan dan karakteristik anak. Pemberian kegiatan fisik dengan aktivitas bermain akan melatih koordinasi mata dan tangan (Marshall, 2017) dan mengoptimalkan kemampuan motorik kasar anak sesuai tugas gerak dan kebutuhan gerak anak (Rizkiyah et al., 2018). Melalui pendekatan latihan sirkuit dapat mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani anak (Ardini, 2019) dan mengembangkan keterampilan holistik anak (Bremer & Cairney, 2016).

Implikasi modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan sirkuit harus memperhatikan intensitas gerak anak, anak akan memiliki dorongan yang tinggi untuk melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan (Herpandika et al., 2020) tanpa memperhatikan faktor kelelahan yang berdampak pada aktivitas belajar lainnya. Aktivitas fisik yang dilakukan anak akan memberikan dampak kenikmatan jika dilakukan dengan dorongan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya (Mashuri, 2019). Aktivitas fisik dalam modofikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan sirkuit secara tidak langsung akan memberikan penguatan terhadap karakter anak serta penanaman nilai-nilai permainan dalam diri anak. Sehingga modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan latihan sirkuit memberikan solusi untuk perkembangan kemampuan motorik anak TK.

Simpulan

Modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan sirkuit training secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan sirkuit training menciptakan suasana belajar yang menantang dan menyenangkan dalam melakukan tugas gerak. Suasana belajar ini mendorong anak untuk menyelesaikan tugas gerak untuk mendapatkan kenikmatan beraktivitas fisik dan kepuasan penyelesaikan semua tantangan gerak.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala dan Guru TK Bintang yang membantu penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus saya tujukan kepada dosen-dosen Universitas Jambi yang memfasilitasi kami untuk bisa hadir di Kota Jambi dalam rangka penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Daftar Pustaka

Álvarez, Y. A., & Couto, J. M. P. (2020). Perceived importance of motor skills in Early Childhood Education in schools in Vigo (Spain). *Educacao e Pesquisa*, *46*, 1–16.

DOI: 10.31004/obsesi.v6i6.2213

https://doi.org/10.1590/S1678-4634202046207294

Andayani, S. (2021). Bermain Sebagai Sarana Pengembangan Kreatifitas Anak Usia Dini. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, *7*(1), 230–238. http://journal.an-nur.ac.id/index.php/annur/article/view/87

Apriyani, N., Hibana, & Suhrahman, S. (2020). Metode Bermain dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, *5*(2), 126–140. https://doi.org/10.19109/ra.v5i2.8933

Ardini, P. P. (2019). The Circuit Games Modification to Stimulate the Manipulative Movement for Kindergarten Students. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, *8*(1), 12–18. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ijeces/article/view/28302

Blagojević, M., Obradović, B., Radović, Z., Đukić, I., & Dimitrić, G. (2017). Improving motor fitness in primary school children through a school-based intervention. *EQOL Journal*, *9*(2), 25–30. https://doi.org/10.31382/eqol.171204

Bremer, E., & Cairney, J. (2016). Fundamental Movement Skills and Health-Related Outcomes: A Narrative Review of Longitudinal and Intervention Studies Targeting Typically Developing Children. *American Journal of Lifestyle Medicine*, *12*(2), 148–159. https://doi.org/10.1177/1559827616640196

Farrokhi, A., Zadeh, Z., Alvar, K., Kazemnejad, A., & Ilbeigi, S. (2014). Reliability and validity of the test of gross motor development-2 (Ulrich, 2000) among 3-10 aged children of Tehran City. *Journal of Physical Education and Sport Management*, *5*(2), 18–28. https://academicjournals.org/journal/JPESM/article-abstract/34FBE5343746

Frith, E., & Loprinzi, P. D. (2019). Association Between Motor Skills and Musculoskeletal Physical Fitness Among Preschoolers. *Maternal and Child Health Journal*, *23*(8), 1003–1007. https://doi.org/10.1007/s10995-019-02753-0

Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, *5*(1), 717–733. https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368

Hayati, H. S., Myrnawati, C., & Asmawi, M. (2017). Effect of Traditional Games, Learning Motivation, and Learninf Style on Childhoods Gross Motor SKills. *International Journal of Education and Research*, *5*(7), 53–66. https://ijern.com/journal/2017/July-2017/05.pdf

Herpandika, R. P., Mashuri, H., Putra, R. P., & Agung, B. (2020). Introduction of Aerobic Kids Gymnastics to Improve Teacher Understanding and Motoric Development of Kindergarten Laboratory Students in Nusantara University PGRI Kediri. *Gandrung: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 1–6. https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/gandrung/article/view/844/570

Ibda, F. (2015). Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget. *Intelektualita*, *3*(1), 242904. https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/intel/article/view/197/178

Junresti, W., Murniati, S., Mokmin Basri, AAmaral, G., Miller Koop, M., Rosenfeldt, A. B., Alberts, J. L., Nuri, L., Shadmehr, A., Ghotbi, N., Attarbashi Moghadam, B., ا, مگردچیان., Crump, M. J. C., Navarro, D., Sonchan, W., Moungmee, P., Sootmongkol, A., & Altavilla. (2019). The Effects of a Circuit Training Program on Muscle Strength, Agility, Anaerobic Performance, and Cardiovascular Endurance. *Advance in Health Sciences Research*, *35*(4), 291–297. https://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001

Kristiantari, M. R., & Negara, I. G. A. O. (2017). Development Learning Tool Modification of Music and Dance to Increase Physical Development in Early Childhood on the Cluster Jempiring Denpasar. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, *51*(1), 46–60. https://doi.org/10.2991/icset-17.2017.40

Kurniawan, A. W., & Hanief, Y. N. (2022). Development of basic movement learning models of the concept of play and games modification elementary school level. *Journal Sport Area*, *7*(2), 246–261. https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).8589

Marshall, C. (2017). Montessori education : a review of the evidence base. *NPJ Science of*

DOI: 10.31004/obsesi.v6i6.2213

Learning, *September*, 1–9. https://doi.org/10.1038/s41539-017-0012-7

Mashuri, H. (2015). Pengaruh Latihan Permainan Catur Terhadap Prestasi Akademik Siswa SD Se-Kabupaten Trenggalek. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran Olahraga*, *1*(1), 1. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.570

Mashuri, H. (2019). Analisis Tingkat Kenikmatan Beraktifitas Fisik Peserta Didik Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, *3*(1), 55–70. https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.602

Mashuri, H., Mappaompo, A., Gunarto, P., & Herpandika, R. P. (2021). Pendekatan Kreatif Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: Adaptasi Pandemi COVID-19 untuk Membentuk Gaya Hidup Sehat. *SEMDIKJAR 4: Seminar Pendidikan Dan Pembelajaran*. https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/1501

Mashuri, H., & Pratama, B. A. (2019). Peran Permainan Tradisional dalam Pendidikan Jasmani untuk Penguatan Karakter Peserta Didik. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports Towards a Healthy Lifestyle*, *April*. http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/865

Matheis, M., & Estabillo, J. A. (2018). Assessment of Fine and Gross Motor Skills in Children. In *Handbook of Childhood Psychopathology and Developmental Disabilities Assessment* (pp. 467–484). Springer International Publishing AG, part of Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-93542-3

Meylia, K. N., Siswati, T., Paramashanti, B. A., & Hati, F. S. (2020). Fine motor, gross motor, and social independence skills among stunted and non-stunted children. *Early Child Development and Care*, 1–8. https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1739028

Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, *4*(1), 557–564. https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344

Pavitta, D. E. (2019). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Olah Tubuh. *Prosiding Seminar Nasional PG PAUD UNTIRTA. Permainan Tradisional vs Digital*, 73–78. https://semnaspgpaud.untirta.ac.id/index.php/semnas2017/article/view/41

Rahayu, D. I., Nurhasanah, & Aulia, B. N. R. (2019). Mengembangkan Alat Permainan Tradisional Engklek untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun di PAUD Mutiara Hati Tahun Ajaran 2017/2018. *Prosiding Seminar Nasional PG PAUD UNTIRTA. Permainan Tradisional vs Digital*, 79–94. https://semnaspgpaud.untirta.ac.id/index.php/semnas2017/article/view/42

Ramdhani, M. Al. (2014). Lingkungan Pendidikan dalam Implementasi Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, *8*(1), 28–36. https://doi.org/10.1177/002218568402600108

Reswari, A. (2021). Efektivitas Permainan Bola Basket Modifikasi terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5- 6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(1), 17–29. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1182

Rizkiyah, L., Hendrawijaya, A. T., & Himmah, I. F. (2018). Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun Dengan Keterampilan Gerak Dasardi KB Gita Nusa Kabupaten Jember. *Learning Community: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, *2*(2), 14–16. https://doi.org/10.19184/jlc.v2i2.8782

Rohmawati, A. (2015). Efektivitas Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, *9*(1), 15–32. http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpud/article/view/3491

Setyawan, D. A., Hadi, H., & Royana, I. F. (2018). Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Negeri Pembina Kota Surakarta. *Jurnal Penjakora*, *5*(1), 17–27. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/14496

Sujarwo, & Widi, C. P. (2015). Kemampuan Motorik Kasar dan Halus Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *11*(2). https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/8185

Susanti, M. D. (2015). Pemanfaatan Media Pembelajaran Terhadap Motivasi Belajar Anak TK.

DOI: 10.31004/obsesi.v6i6.2213

Jurnal Pendidikan Anak, *4*(2), 646–650. https://doi.org/10.21831/jpa.v4i2.12358

Sutini, A. (2018). Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. https://doi.org/10.17509/cd.v4i2.10386

Ulfah, A. A., Dimyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(2), 1844–1852. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993

Ulrich, D. A. (2000). TGMD-2. Evaluer le développement psychomoteur de l'enfant de 3 à 10 ans pour une intervention précoce et adaptée. *Test of Gross Motor Development Examiner's Manual*. https://www.hogrefe.fr/wp-content/uploads/2018/11/TGMD-2.pdf

Ulrich, D., & Sanford, C. (2000). TGMD-2: Evidence of reliability and validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *22*, S108–S108. https://pure.coventry.ac.uk/ws/files/31321530/Binder1.pdf

Veldman, S. L. C., Santos, R., Jones, R. A., Sousa-sá, E., & Okely, A. D. (2019). Associations between gross motor skills and cognitive development in toddlers. *Early Human Development*, *132*(December 2018), 39–44. https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2019.04.005

Verawati, I., Dewi, R., & Ritonga, D. A. (2021). Development of Modification of Big Ball Game with Play Approach to Develop Basic Movement Skills in Elementary School Students. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, *4*(2), 3186–3192. https://doi.org/10.33258/birci.v4i2.2051

Wang, J. H.-T. (2009). A Study on Gross Motor Skills of Preschool Children. *Journal of Research in Childhood Education*, *19*(1), 32–43. https://doi.org/10.1080/02568540409595052

Wasenius, N. S., Grattan, K. P., Harvey, A. L. J., Naylor, P. J., Goldfield, G. S., & Adamo, K. B. (2018). The effect of a physical activity intervention on preschoolers' fundamental motor skills — A cluster RCT. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(7), 714–719. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.004

Zirawaga, V., Olusanya, A., & Maduki, T. (2017). Gaming in education: Using games as a support tool to teach History. *Journal of Education and Practice*, *8*(15), 55–64. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1143830.pdf