Jurnal Inovasi, Kreatifitas Anak Usia Dini (JIKAD)
https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jikad
ISSN: 2808-5698 E-ISSN: 2808-4551
Vol 6, No 1, Tahun 2026, Halaman:55-64

PERAN AKTIVITAS FISIK DALAM MENINGKATKAN KOORDINASI DAN KESEIMBANGAN ANAK USIA DINI

Putri Kharisma Dewi
PG PAUD Universitas Lampung
*Email: putrikharismadewi07@gmail.com

Abstrak

Anak usia dini berada pada masa keemasan perkembangan fisik, kognitif, dan motorik. Salah satu aspek penting dalam periode ini adalah pengembangan koordinasi dan keseimbangan, yang menjadi dasar bagi kemampuan motorik lainnya. Aktivitas fisik terbukti memainkan peran yang signifikan dalam mendukung kemampuan ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran aktivitas fisik terhadap peningkatan koordinasi dan keseimbangan anak usia dini melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi kegiatan sehari-hari, wawancara dengan guru dan orang tua, serta dokumentasi kegiatan fisik anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur, seperti permainan keseimbangan, gerakan berirama, dan olahraga ringan, memberikan dampak positif pada perkembangan motorik kasar dan halus anak. Selain itu, aktivitas fisik juga mendukung peningkatan konsentrasi, interaksi sosial, dan kepercayaan diri anak. Penelitian ini merekomendasikan pengintegrasian aktivitas fisik ke dalam kurikulum PAUD sebagai bagian dari strategi peningkatan keterampilan motorik anak.

Kunci: Aktivitas Fisik, Koordinasi, Keseimbangan, Anak Usia Dini, Motorik

Abstract

This Early childhood is a golden period of physical, cognitive, and motor development. One crucial aspect of this phase is the enhancement of coordination and balance, which serves as the foundation for other motor skills. Physical activities have been proven to play a significant role in supporting these abilities. This study aims to analyze the role of physical activities in improving coordination and balance in early childhood through a descriptive qualitative approach. Data were collected through daily activity observations, interviews with teachers and parents, and documentation of children's physical activities. The findings indicate that structured physical activities, such as balance games, rhythmic movements, and light sports, positively impact the development of children's gross and fine motor skills. Moreover, physical activities enhance children's concentration, social interaction, and self-confidence. This study recommends integrating physical activities into early childhood education curricula as part of a strategy to enhance children's motor skills.

Keywords: Physical Activity, Coordination, Balance, Early Childhood, Motor

PENDAHULUAN

Perkembangan anak usia dini merupakan proses yang kompleks dan memiliki banyak aspek karena melibatkan pertumbuhan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Periode ini sering disebut sebagai masa emas (*golden age*) karena potensi perkembangan anak sangat optimal jika mendapatkan stimulasi yang tepat. Salah satu aspek penting dalam mendukung perkembangan anak usia dini adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran yang mendorong pengembangan keterampilan motorik kasar dan halus. Keterampilan motorik kasar seperti berjalan, melompat, dan berlari, sangat bergantung pada kemampuan koordinasi dan keseimbangan yang berkembang melalui berbagai aktivitas fisik. Norsafitri, A., & Purwanti, R. (2024) menyatakan

ISSN: 2808-5698 E-ISSN: 2808-4551
Vol 6, No 1, Tahun 2026, Halaman:54-63

bahwa perkembangan motorik khususnya pada anak usia dini akan lebih maksimal apabila lingkungan tempat tumbuh kembang mereka mendukung untuk bergerak bebas, kegiatan yang dilakukan diluar ruangan menjadi salah satu pilihan terbaik sebab dapat menstimulasi perkembangan otot anak

Pendidikan Anak Usia Dini Ramdani & Azizah (2019) memiliki peran penting dalam mempersiapkan anak untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Melalui PAUD, anak diberikan rangsangan yang mendukung pertumbuhan fisik dan mental mereka. Pada masa ini, anak mengalami proses pematangan baik secara fisik maupun psikologis, sehingga mereka siap untuk merespons berbagai stimulasi dari lingkungan sekitar.Pemberian stimulasi yang tepat sangat penting untuk mengembangkan kemampuan dan potensi anak secara optimal. Jika potensi tersebut tidak dikembangkan dengan baik, anak bisa kehilangan kesempatan berharga dalam hidupnya. Salah satu aspek yang sangat signifikan dalam perkembangan anak usia dini adalah perkembangan fisik motorik. Perkembangan ini memiliki dampak besar pada aspek lainnya, seperti perkembangan kognitif, sosial, dan emosional.

Kordinasi dan keseimbangan merupakan komponen penting dari keterampilan motorik anak usia dini. Kedua aspek ini mendasari kemampuan motorik kasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan memanjat, serta kemampuan motorik halus seperti menggenggam, menulis, atau memanipulasi benda kecil. Perkembangan koordinasi dan keseimbangan pada anak tidak terjadi secara otomatis, tetapi memerlukan stimulasi yang dirancang secara khusus untuk mendukung perkembangan tersebut. Stimulasi ini dapat berupa aktivitas fisik yang terencana dan menyenangkan. Hafidzah, N., & Purwanti, R. (2025) menyatakan bahwa endidikan pada masa ini memegang peranan penting untuk menentukan arah perkembangan anak di masa depan dan memerlukan perhatian khusus supaya potensi anak bisa berkembang denganoptimal. Sebuahstrategi yang bisa dimanfaatkan yaitu pembelajaran berbasis pengalaman nyata yang relevan, menyenangkan, dan penuh eksplorasi, sehingga mendorong keaktifan anak serta menstimulasi rasa ingin tahu secara alami.

Namun di era *modern* ini, tantangan dalam memastikan anak-anak mendapatkan aktivitas fisik yang cukup semakin meningkat. Kemajuan teknologi telah mengubah pola bermain anak-anak, di mana permainan aktif di luar ruangan kini sering digantikan oleh aktivitas pasif seperti menonton televisi atau bermain game di perangkat digital. Hal ini berdampak negatif pada perkembangan motorik anak, termasuk kemampuan koordinasi dan keseimbangan. Peran orang tua dan guru sangat penting dalam membantu anak-anak mengalihkan fokus dan perhatian mereka melalui kegiatan yang positif, seperti aktivitas fisik. Kegiatan fisik tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan penting yang mendukung perkembangan kognitif anak. Dengan mendorong anak untuk lebih aktif bergerak, aktivitas fisik dapat merangsang kemampuan motorik mereka, yang merupakan bagian integral dari pertumbuhan dan perkembangan di usia dini.

Aktivitas fisik yang melibatkan keterampilan motorik, seperti berlari, melompat, dan bermain bola, sangat penting untuk meningkatkan koordinasi dan keseimbangan. Selain itu, kegiatan ini juga dapat membantu anak-anak dalam mengembangkan rasa percaya diri dan keterampilan sosial saat mereka berinteraksi dengan teman sebaya. Oleh karena itu, dukungan dari orang tua dan guru dalam menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik sangatlah

Jurnal Inovasi, Kreatifitas Anak Usia Dini (JIKAD)
https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jikad
ISSN: 2808-5698 E-ISSN: 2808-4551
Vol 6, No 1, Tahun 2026, Halaman:54-63

penting untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan pengalaman yang optimal dalam perkembangan mereka. Dengan demikian, kolaborasi antara orang tua dan pendidik dalam memperkenalkan berbagai bentuk aktivitas fisik akan memberikan dampak positif yang signifikan bagi perkembangan menyeluruh anak (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

Perkembangan fisik anak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dan kemampuan mereka dalam melakukan berbagai variasi gerakan. Kemampuan motorik yang berkembang dengan baik sangat penting untuk mendukung kebugaran anak. Dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin dalam kehidupan sehari-hari, anak tidak hanya belajar beragam gerakan, tetapi juga secara otomatis melatih kondisi fisiknya agar menjadi lebih bugar dan sehat. Aktivitas fisik yang dilakukan anak, seperti bermain, berlari, atau berpartisipasi dalam olahraga, berkontribusi pada penguatan otot dan peningkatan daya tahan. Selain itu, perkembangan motorik yang baik membantu anak dalam mengembangkan koordinasi, keseimbangan, dan ketangkasan, yang semuanya merupakan aspek penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, semakin aktif anak bergerak, semakin besar peluang mereka untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Pentingnya aktivitas fisik ini juga mencakup manfaat sosial dan emosional. Melalui interaksi dengan teman sebaya saat bermain atau berolahraga, anak dapat belajar tentang kerja sama, disiplin, dan rasa percaya diri. Oleh karena itu, orang tua dan pendidik perlu mendorong anak untuk terlibat dalam berbagai kegiatan fisik yang menyenangkan dan bermanfaat. Dengan memberikan dukungan dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk bergerak, kita dapat membantu anak mencapai perkembangan fisik yang optimal serta keterampilan motorik yang diperlukan untuk tumbuh menjadi individu yang sehat dan aktif (Humaedi et al., 2022). Aktivitas fisik memainkan peran kunci dalam membantu anak mengembangkan koordinasi dan keseimbangan. Aktivitas seperti permainan keseimbangan, gerakan berirama, dan olahraga ringan memberikan peluang bagi anak untuk melatih keterampilan motorik mereka dalam suasana yang menyenangkan. Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan emosional dan sosial anak, termasuk meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya, dan membangun sikap disiplin.

Untuk mendukung pengembangan keterampilan motorik ini, penting bagi orang tua dan pendidik untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik. Kegiatan seperti bermain di luar ruangan, berolahraga, atau bahkan melakukan permainan tradisional dapat menjadi cara efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak (Aliriad et al., 2024). Dengan memberikan kesempatan bagi anak untuk bergerak dan bereksplorasi, kita membantu mereka membangun fondasi yang kuat untuk kesehatan fisik dan mental di masa depan (Humairah & Sitorus, 2023).

Latihan keseimbangan sangat penting dilakukan pada usia dini karena memiliki dampak besar terhadap kemampuan anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang, anak dapat belajar mengontrol gerakan tubuhnya dengan lebih baik. Proses belajar ini tidak terjadi secara instan, anak memerlukan waktu dan bimbingan untuk memahami bagaimana menahan tubuh agar tetap seimbang dan menggerakkan otot-otot besar dengan efektif (Prabandari, 2019). Secara umum, Saripah (2021) menyatakan bahwa perkembangan keterampilan motorik mengikuti dua prinsip utama (1) prinsip cephalocaudal, yang menunjukkan bahwa perkembangan dimulai dari bagian atas

tubuh ke bawah. Misalnya, bayi belajar memutar kepalanya sebelum dapat menggerakkan kakinya dengan sengaja; (2) prinsip proximodistal, yang berarti bahwa bagian tengah tubuh berkembang lebih dulu sebelum bagian-bagian di sekitarnya. Sebagai contoh, bayi akan belajar melambaikan lengan secara keseluruhan sebelum menguasai gerakan menggoyangkan pergelangan tangan dan jari-jarinya. Pentingnya pemahaman tentang perkembangan motorik ini adalah untuk memberikan dukungan yang tepat bagi anak-anak dalam menjalani fase-fase pertumbuhan mereka. Dengan mengenali urutan perkembangan ini, orang tua dan pendidik dapat merancang aktivitas yang sesuai untuk membantu anak meningkatkan keterampilan motoriknya. Aktivitas fisik yang menyenangkan dan bervariasi tidak hanya mendukung perkembangan fisik tetapi juga berkontribusi pada aspek sosial dan emosional anak, sehingga mereka dapat berinteraksi lebih baik dengan teman-teman sebaya mereka.

Kegiatan yang dirancang untuk melatih keseimbangan tidak hanya membantu dalam pengembangan fisik tetapi juga memberikan kesempatan bagi anak untuk bersosialisasi dan bersenang-senang. Misalnya, melalui permainan yang melibatkan gerakan seperti melompat atau meniti bidang sempit, anak dapat meningkatkan keterampilan motoriknya sekaligus menikmati waktu bermain. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik ini agar anak dapat berkembang secara optimal dan memiliki keseimbangan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Afiata et al., 2022). Dengan mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kurikulum PAUD, lembaga pendidikan dapat menciptakan lingkungan belajar yang holistik.

Aktivitas fisik yang terstruktur seperti permainan kelompok, senam anak, atau aktivitas luar ruangan, sangat penting untuk mendukung perkembangan koordinasi dan keseimbangan anak usia dini. Lingkungan ini tidak hanya mendukung perkembangan fisik anak, tetapi juga membantu mereka membangun keterampilan sosial, meningkatkan kesehatan mental, dan mempersiapkan anak untuk transisi ke jenjang pendidikan berikutnya. Lingkungan pendidikan seperti PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) memiliki peran strategis dalam menyediakan program-program yang dirancang untuk meningkatkan aktivitas fisik anak. Oleh karena itu, pengembangan program pendidikan fisik yang berbasis pada permainan dan aktivitas gerak menjadi sangat penting untuk diterapkan di PAUD.

Namun, berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi di lapangan, ditemukan bahwa banyak lembaga PAUD menghadapi kendala dalam menyediakan aktivitas fisik yang memadai. Hal ini sering disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang monoton dan minimnya prasarana yang mendukung. Sebagai contoh, kurangnya alat permainan, media pembelajaran, atau fasilitas ruang terbuka dapat membatasi kemampuan anak untuk bereksplorasi.

Menurut Elvida (2012:4), masalah kreativitas dan pengembangan motorik anak sering kali muncul karena keterbatasan fasilitas dan media yang mendukung. Oleh karena itu, sangat penting bagi lembaga pendidikan untuk menyediakan prasarana yang menunjang upaya tersebut, seperti alat permainan yang aman dan bahan pembelajaran berbasis aktivitas gerak. Selanjutnya Debeturu & Wijayaningsih (2019), jika permasalahan ini tidak segera diatasi, anak-anak berisiko mengalami keterbatasan dalam perkembangan motorik dan kreativitasnya. Sebagai contoh, anak-anak mungkin mengalami kesulitan dalam kelancaran berpikir dan kurang mampu menciptakan ide-ide baru. Ketika anak-anak terlibat

dalam berbagai aktivitas fisik, mereka tidak hanya melatih otot-otot besar mereka tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan emosional. Misalnya, saat bermain bersama teman-teman, anak-anak belajar untuk berkolaborasi dan berkomunikasi, yang merupakan keterampilan penting untuk perkembangan sosial mereka.

Aktivitas fisik juga merangsang perkembangan kognitif dengan meningkatkan kemampuan anak untuk berkonsentrasi dan memecahkan masalah (Hassan et al., 2022). Oleh karena itu, pengembangan program yang melibatkan aktivitas fisik menjadi langkah strategis untuk mendorong potensi anak secara menyeluruh. Sebagai solusi, penelitian ini mengusulkan penggunaan model *Explicit Instruction* yang dikombinasikan dengan metode pemberian tugas dan media bahan alam. Pendekatan ini bertujuan untuk merancang kegiatan fisik yang tidak hanya mendukung koordinasi dan keseimbangan, tetapi juga mendorong kreativitas anak. Model *Explicit Instruction* menekankan pendekatan yang terstruktur, di mana guru secara bertahap mendemonstrasikan dan membimbing anak dalam aktivitas fisik. Hal ini menciptakan lingkungan belajar yang interaktif dan menyenangkan bagi anak-anak.

Media bahan alam, seperti kayu, biji-bijian, dan daun, juga menawarkan alternatif pembelajaran yang murah namun efektif. Menurut Oktarani (2017), penggunaan media bahan alam dapat meningkatkan minat anak dalam eksplorasi, sekaligus melatih keterampilan motorik mereka. Misalnya, kegiatan melukis dengan teknik *airbrush* menggunakan sikat gigi sebagai alat cetak, yang tidak hanya menarik bagi anak, tetapi juga mengembangkan koordinasi tangan-mata. Dengan kombinasi strategi ini, diharapkan pengembangan keterampilan motorik dan kreativitas anak dapat dicapai secara optimal.

Kegiatan untuk mengajak anak bermain di luar ruangan merupakan salah satu teknik untuk mendorong pertumbuhan motorik kasar pada anak. Hal ini didukung oleh salah satu penelitian yang mengatakan bahwa aktivitas bermain diluar (*outdoor*) lebih berpengaruh dalam mengintegrasikan sensorik anak usia dini dan segala perkembangan yang dimilikinya. Dengan mengajak anak bermain diluar ruangan, maka akan merangsang perkembangan dan pertumbuhan fisik. Selain merangsang pertumbuhan fisik, anak usia dini belajar menjadi lebih sosial, lebih mandiri, bertanggung jawab, berkembang intelektualnya serta belajar pemecahan masalah. Pada kenyataannya, kurangnya stimulus motorik kasar pada anak akan mengurangi gerakan anak yang terkoordinasi dengan baik dan akan menimbulkan masalah pada perkembangan motoriknya. Anak yang mengalai kesulitan gerakan terkoordinasi antara gerakan motorikdan visual secara serempak, ini disebabkan karena lemahnya gerakan visual motorik yang terkoordinasi. Kesulitan ini nantinya akan mengganggu proses belajar, menulis, membaca, berhitung dan yang lainnya. Karena hal tersebut membutuhkan kemampuan mengkoordinasikan perkembangan motorik (Humairah & Sitorus, 2023).

METODE

Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti, maka jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif, dimana data hasil penelitian tidak berbentuk angka tetapi berbentuk kalimat. Sebagaimana yang diungkapkan Sugiyono (2020) mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan prilaku yang dapat diamati. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk menggambarkan secara mendalam

ISSN: 2808-5698 E-ISSN: 2808-4551
Vol 6, No 1, Tahun 2026, Halaman:54-63

hubungan antara aktivitas fisik dan perkembangan koordinasi serta keseimbangan anak usia dini. Metode ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti dalam konteks nyata.

Subjek penelitian adalah 10 anak usia 4-6 tahun yang terdaftar di sebuah PAUD di wilayah urban. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu seperti usia, tingkat aktivitas fisik, dan kesediaan orang tua untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Anak-anak ini terlibat dalam berbagai aktivitas fisik terstruktur yang dirancang oleh peneliti bekerja sama dengan guru PAUD.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi beberapa metode untuk memastikan keakuratan dan kedalaman informasi. Pertama, observasi langsung dilakukan untuk mengamati aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak, seperti permainan keseimbangan, olahraga ringan, dan gerakan berirama. Observasi ini dilakukan selama tiga minggu dengan menggunakan lembar observasi terstandar untuk mencatat perilaku dan perkembangan anak.

Kedua, wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan guru dan orang tua untuk menggali informasi lebih lanjut mengenai persepsi mereka terhadap pengaruh aktivitas fisik pada anak. Wawancara ini mencakup pertanyaan tentang perubahan yang diamati pada kemampuan motorik, tingkat kepercayaan diri, dan interaksi sosial anak setelah terlibat dalam aktivitas fisik.

Ketiga, dokumentasi digunakan untuk mencatat jenis kegiatan fisik yang dilakukan anak, termasuk durasi dan intensitasnya, serta perkembangan koordinasi dan keseimbangan mereka. Foto, video, dan catatan anekdot dari guru juga dikumpulkan untuk mendukung data yang diperoleh dari observasi dan wawancara.

Analisis data dilakukan secara sistematis menggunakan pendekatan Miles dan Huberman (2014), yang meliputi tiga tahap utama yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, informasi yang tidak relevan disaring untuk fokus pada data yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk tabel, grafik, dan narasi deskriptif untuk mempermudah interpretasi. Terakhir, kesimpulan ditarik berdasarkan pola dan tema yang muncul dari data yang telah dianalisis.

Dengan metode ini, penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran kuantitatif tentang perkembangan koordinasi dan keseimbangan anak, tetapi juga memberikan wawasan kualitatif mengenai bagaimana aktivitas fisik memengaruhi aspek lain dari perkembangan anak, seperti interaksi sosial dan rasa percaya diri

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam koordinasi dan keseimbangan anak setelah terlibat dalam aktivitas fisik yang terstruktur. Aktivitas-aktivitas ini melibatkan berbagai jenis kegiatan fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan motorik anak usia dini, baik dari segi durasi maupun intensitasnya.

Salah satu jenis aktivitas fisik yang dilakukan adalah permainan berbasis keseimbangan, seperti berjalan di atas balok kayu, melompat di atas satu kaki secara bergantian, dan menjaga keseimbangan sambil memegang benda ringan. Permainan ini dilakukan dengan durasi 20-30 menit setiap hari dan intensitas rendah hingga sedang. Anak yang rutin mengikuti permainan ini menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menjaga keseimbangan statis maupun dinamis. Kegiatan ini juga membantu anak menyesuaikan postur tubuh mereka dalam berbagai situasi, yang sangat penting untuk mendukung

ISSN: 2808-5698 E-ISSN: 2808-4551
Vol 6, No 1, Tahun 2026, Halaman:54-63

perkembangan motorik kasar.

Perkembangan motorik anak sangat berkaitan dengan kematangan sistem saraf dan otot. Setiap gerakan, tidak peduli seberapa sederhana, merupakan hasil dari interaksi kompleks antara berbagai bagian tubuh yang dikendalikan oleh otak. Keterampilan motorik mencakup gerakan tubuh yang dilakukan secara sadar, otomatis, cepat, dan akurat. Gerakan ini melibatkan koordinasi dari banyak otot yang bekerja secara rumit. Keterampilan motorik dapat dibedakan menjadi dua kategori utama berdasarkan ukuran otot yang digunakan yaitu keterampilan motorik kasar dan keterampilan motorik halus (Ariani et al., 2022).

Ketika anak melakukan gerakan motorik kasar, terutama saat berjalan, mereka memerlukan kemampuan tertentu yang perlu dikembangkan, salah satunya adalah keseimbangan tubuh. Keseimbangan ini merupakan proses di mana anak belajar untuk menstabilkan tubuhnya dan menghindari jatuh saat berdiri tegak. Untuk melatih keseimbangan, anak dapat terlibat dalam berbagai aktivitas yang menyenangkan, seperti menari, bermain engklek, berayun dari tumit hingga berjalan dengan jinjit, berdiri tegak sambil menyilangkan satu kaki membentuk angka empat, bermain skipping atau lompat tali, berjalan di atas papan titian, bersepeda, dan berenang. Selain itu, gerakan berirama menjadi jenis aktivitas fisik yang sangat efektif untuk melatih keluwesan dan koordinasi tubuh anak. Aktivitas ini meliputi senam sederhana dengan iringan musik dan meniru gerakan binatang seperti melompat seperti kelinci atau berjalan seperti kura-kura. Gerakan ini dilakukan selama 15-20 menit setiap sesi dengan intensitas sedang, yang tidak hanya membantu mengembangkan koordinasi mata dan tangan tetapi juga meningkatkan fleksibilitas tubuh anak. Hidayat et al., (2020) disebutkan bahwa gerakan berirama menjadi media yang menyenangkan bagi anak untuk melatih daya imajinasi mereka.

Hasil kajian Andry & Yaswinda (2021) menekankan betapa pentingnya permainan dan aktivitas dalam membantu anak-anak di taman kanak-kanak mengembangkan koordinasi antara mata dan tangan. Penelitian menunjukkan bahwa berbagai kegiatan, seperti melempar bola atau merangkai manik-manik, dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan ini. Dengan melakukan aktivitas tersebut, anak-anak tidak hanya bersenang-senang, tetapi juga belajar bagaimana mengontrol gerakan mereka dengan lebih baik. Misalnya, saat melempar bola, mereka belajar untuk memperkirakan jarak dan mengatur kekuatan lemparan. Sementara itu, merangkai manik-manik membantu mereka melatih ketelitian dan konsentrasi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk menyediakan berbagai jenis permainan yang mendorong anak-anak untuk berlatih keterampilan ini. Dengan cara ini, anak-anak dapat tumbuh menjadi lebih terampil dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dan lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan mereka.

Olahraga ringan juga memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan motorik anak. Bermain bola, misalnya, dilakukan dengan durasi 30 menit sebanyak tiga kali seminggu. Aktivitas ini melibatkan menangkap, melempar, dan menggiring bola yang membantu meningkatkan kecepatan respons anak terhadap rangsangan visual dan fisik. Selain itu, lari zig-zag melatih kelincahan, koordinasi kaki, dan kemampuan navigasi anak. Olahraga ini dilakukan dengan intensitas sedang dan durasi sekitar 20 menit per sesi, memberikan efek positif terhadap kekuatan otot dan kelincahan motorik kasar. Dari segi pengaruh terhadap kemampuan kognitif, observasi menunjukkan bahwa anak yang aktif secara fisik memiliki konsentrasi yang lebih baik selama

Jurnal Inovasi, Kreatifitas Anak Usia Dini (JIKAD)
https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jikad
ISSN: 2808-5698 E-ISSN: 2808-4551
Vol 6, No 1, Tahun 2026, Halaman:54-63

kegiatan pembelajaran di kelas. Anak-anak ini mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan lebih fokus dan tanggap terhadap instruksi yang diberikan oleh guru.

Aktivitas fisik seperti permainan kelompok juga terbukti memperkuat interaksi sosial anak. Permainan ini mendorong anak untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan saling mendukung, sehingga membangun rasa percaya diri dan keterampilan sosial yang lebih baik. Durasi dan intensitas aktivitas fisik yang terstruktur menjadi faktor penting dalam mencapai hasil yang optimal. Kegiatan yang dilakukan dengan pendekatan yang seimbang, tidak terlalu berat tetapi tetap menantang, memberikan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan keterampilan motorik mereka secara menyeluruh. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya berperan dalam mendukung perkembangan fisik anak tetapi juga berkontribusi pada aspek kognitif, sosial, dan emosional mereka. Hasil ini menegaskan pentingnya memasukkan program aktivitas fisik ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk mendukung tumbuh kembang anak secara maksimal.

Dewar et al., (2012) bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik dapat membantu mencegah keterlambatan perkembangan motorik pada anak usia dini. Mereka menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung agar anak-anak dapat terlibat dalam aktivitas fisik secara rutin.

Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, anak-anak belajar beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan membangun hubungan baik dengan teman-teman mereka. Selain itu, bermain bersama membantu anak-anak belajar berbagi, bekerja sama, dan berkomunikasi dengan baik. Aktivitas fisik yang teratur juga bermanfaat untuk kesehatan mereka secara keseluruhan, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan koordinasi dan keseimbangan. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua dan guru untuk mendorong anak-anak agar aktif bergerak melalui berbagai permainan dan kegiatan yang menyenangkan.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan terstruktur, seperti permainan keseimbangan dan olahraga ringan, secara signifikan meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus anak. Selain mendukung perkembangan fisik, aktivitas fisik juga memberikan kontribusi pada aspek kognitif anak. Aktivitas seperti permainan kelompok juga membantu membangun keterampilan sosial anak, termasuk kerjasama, komunikasi, dan empati terhadap teman sebaya.

Hasil penelitian ini juga menegaskan pentingnya peran guru dan orang tua dalam memfasilitasi aktivitas fisik yang menarik dan menyenangkan. Guru berperan sebagai pembimbing yang memberikan contoh dan motivasi kepada anak-anak. Dengan bimbingan yang tepat, anak-anak dapat merasakan manfaat dari aktivitas fisik, tidak hanya untuk perkembangan fisik mereka tetapi juga untuk perkembangan emosi dan rasa percaya diri.

Oleh karena itu, pengintegrasian aktivitas fisik ke dalam kurikulum PAUD sangat direkomendasikan sebagai strategi efektif dalam mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Program ini tidak hanya membantu dalam aspek perkembangan fisik tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter dan kepribadian anak yang positif. Dengan pendekatan holistik, pendidikan anak usia dini dapat menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan seimbang dalam segala aspek kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

Afiata, N. G., Indarwati, & Leni, A. S. M.

(2022). Pengaruh Balance Strategy Exercise Terhadap Keseimbangan Anak Usia Dini Di Bustanul Athfal Aisyiyah Jetis Ii Sukoharjo. *Physio Journal*, *2*(1), 19–22.

Aliriad, H., S, A., Saputro, D. P., Fahmi, D. A., & Waskito, S. Y. (2024). Memperkuat keterampilan motorik anak usia dini melalui pengalaman eksplorasi aktivitas di luar ruangan. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, *3*(2), 126–141.

Andry, V. M. M., & Yaswinda. (2021). Kajian Literatur Pengembangan Koordinasi Mata dan Tangan Anak Usia Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Pelita PAUD*, *6*(1), 110–117.

Ariani, I., Lubis, R. N., Sari, S. H., Fransisca, Y., & Nasution, F. (2022). Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Dini Indri. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(6), 12347–12354.

Debeturu, B., & Wijayaningsih, L. (2019). Meningkatkan Kreativitas Anak Usia 5-6 Tahun melalui Media Magic Puffer Ball. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *3*(1), 233–240.

Dewar, D. L., Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., & Morgan, P. J. (2012). Development and evaluation of social cognitive measures related to adolescent dietary behaviors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *9*(36), 1–10. http://www.ijbnpa.org/content/9/1/36

Elvida, E. (2012). Peningkatan Kreativitas Anak dengan Menggunakan Bahan Sisa di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah 2 Duri. *Jurnal Ilmiah Pesona PAUD*, *1*(4).

Hafidzah, N., & Purwanti, R. (2025). Mengembangkan Motorik Halus Anak Menggunakan Model Project Based Learning, Metode Demonstrasi Dan Media Kertas Kokoru Di Kelompok B TK Betlehem. Journal Educational Research and Development| E-ISSN: 3063-9158, 1(4), 493-502

Hassan, M. A., Liu, W., Donough, D. J. M., Su, X., & Gao, Z. (2022). Comparative Effectiveness of Physical Activity Intervention Programs on Motor Skills in Children and Adolescents: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, *19*, 1–12.

Hidayat, H., Fauziyyah, P. Z., Hanafi, S. M., & Nafisah, N. B. (2020). Meningkatkan Sikap Estetis Anak Melalui Kegiatan Melukis Dengan Teknik Airbrush Di Kb-Tk Labschool Jakarta. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, *7*(2), 19–25.

Humaedi, H., Saparia, A., Nirmala, B., & Abduh, I. (2022). Deteksi Dini Motorik Kasar pada Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(1), 558–564.

Humairah, R., & Sitorus, A. S. (2023). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional Paman Doli di RA Al-Ikhlas. *WISDOM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *4*(1), 41–55.

Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, *1*(1), 31–37.

Norsafitri, A., & Purwanti, R. (2024). Inovasi Pembelajaran Dalam Mengembangkan Gerak Terkoordinasi Anak Kelompok B. Jurnal Inovasi, Kreatifitas Anak Usia Dini (JIKAD), 4(3), 57-75.

Oktarani, V. M. (2017). Penggunaan Media Bahan Alam Dalam Pembelajaran di Taman Kanak-Kanak Kartika 1-63 Padang. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *1*(1), 49–57.

Prabandari, N. I., & DINI, P. (2019). Pengaruh Kegiatan Fisik Motorik Berjalan Di Atas Papan Titian Terhadap Keseimbangan Tubuh Anak Kelompok A Di Tk Kuntum Surabaya. *Αγαη*, *8*(5),

55.

Ramdani, L. A., & Azizah, N. (2019). Permainan Outbound untuk Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *4*(1), 482–490.

Saripah. (2021). Peran Orangtua dalam Menstimulasi Perkembangan Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal: Kajian Keluarga, Gender Dan Anak*, *4*(2), 92–106.

Sugiyono, N. (2020). Memahami Penelitian Kualitatif (Bandung: CV. Alfabeta) Go to reference in article. *CV Alfabeta*.