



**Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini**

e-ISSN: 2723-6390, hal. 649-659

Vol. 6, No. 1, Juli 2025

DOI: 10.37985/murhum.v6i1.1257

## **Peningkatan Kemampuan Fisik Anak Usia Dini (AUD) melalui Aktivitas Bermain Berorientasi Tujuan**

**Nurdin**

*Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Terbuka*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan pada anak usia 5 hingga 7 tahun karena ini merupakan masa sensitif, dimana masa kanak-kanak merupakan masa dengan tingkat aktivitas tertinggi sepanjang hidup, sehingga diperlukan inovasi untuk mengoptimalkan dan memfasilitasi aktivitas fisik pada anak usia dini. Penelitian kami menggunakan metode permainan ini untuk menggambarkan bahwa aktivitas bermain yang berorientasi pada tujuan pada anak usia dini dapat mengoptimalkan kemampuan fisik anak. Penelitian ini adalah menelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, adapun instrumen yang digunakan adalah observasi penuh terhadap aktifitas anak dalam permainan. Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan didapatkanlah beberapa kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan, diantaranya adalah: Ada perbedaan kemampuan fisik anak usia dini sebelum dan sesudah melakukan aktivitas bermain berorientasi tujuan di TK Khalifah Makassar 3 dibuktikan dari perolehan nilai  $t_{hitung} -4.459 > t_{tabel} 1.76131$ , sementara itu diperoleh hasil Sig. (2-sided) adalah 0,000. Karena nilai Sig.  $0,001 < \alpha (= 0,05)$  maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima yang artinya ada perbedaan kemampuan fisik anak usia dini sebelum dan sesudah melakukan aktivitas bermain berorientasi tujuan di TK Khalifah Makassar 3.

**Kata Kunci :** Kemampuan Fisik Anak; Anak Usia Dini; Aktivitas Bermain Berorientasi Tujuan

**ABSTRACT.** This study focuses on children aged 5 to 7 years because this is a sensitive period, where childhood is the time with the highest level of activity throughout life, so innovation is needed to optimize and facilitate physical activity in early childhood. Our research uses this game method to illustrate that goal-oriented play activities in early childhood can optimize children's physical abilities. This research is an experiment with a quantitative approach, while the instrument used is full observation of children's activities in play. Based on the results of the research and discussion that has been carried out, several conclusions were reached in accordance with the formulation of the problem that has been determined, including: There are differences in the physical abilities of early childhood before and after carrying out goal-oriented play activities at Khalifah Makassar Kindergarten 3 as evidenced by the acquisition of a  $t$ count value of  $-4,459 > a$   $t$ table of  $1.76131$ , while the result of Sig. (2-sided) is  $0.000$ . Because the value of Sig.  $0.001 < the$  real level  $(= 0.05)$ ,  $H_0$  was rejected, and  $H_a$  was accepted, which means that there is a difference in early childhood physical ability before and after carrying out goal-oriented play activities at Khalifah Makassar Kindergarten 3.

**Keyword :** Children's Physical Ability; Early Childhood; Goal-Oriented Play Activities

Copyright (c) 2025 Nurdin.

✉ Corresponding author : Nurdin

Email Address : nurdin@ecampus.ut.ac.id

Received 12 April 2025, Accepted 8 Juni 2025, Published 8 Juni 2025

## PENDAHULUAN

Perkembangan fisik motorik anak adalah bagian dari proses tumbuh kembang, dan setiap gerakan yang mereka lakukan menunjukkan perkembangan kemampuan mereka. Pola interaksi dari berbagai sistem tubuh yang dikontrol oleh otak akan melahirkan gerakan [1]. Secara teori, perkembangan motorik anak terdiri dari dua yakni motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah proses koordinasi otot dan urat syaraf untuk melahirkan gerakan seperti berjalan, berdiri, dan berlari. Sedangkan motorik halus adalah koordinasi otot dan urat syaraf untuk tugas yang lebih sederhana seperti menulis [2]. Sebuah studi yang dilakukan oleh Bluma and Lipowska (2018) dan diterbitkan dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health* menemukan bahwa melakukan aktivitas fisik secara teratur pada anak-anak berkorelasi dengan peningkatan fungsi kognitif mereka. Aktivitas seperti ini dapat meningkatkan sirkulasi oksigen ke otak untuk memberikan nutrisi kepadanya [3]. Kondisi ini menyebabkan area motorik otak menjadi lebih matang, yang dapat berdampak pada perkembangan motorik dan meningkatkan kecepatan impuls saraf. Berdasarkan mekanisme tersebut, menunjukkan bahwa anak-anak yang aktif bergerak cenderung memiliki tingkat kecerdasan yang lebih tinggi dalam berbagai keterampilan.

Selain otak, aktifitas fisik yang teratur akan sangat baik untuk semua sistem anak, termasuk sistem kardiovaskular, pernapasan, sistem hormonal, imunologi, dan sistem saraf. Sebaliknya, kurangnya aktifitas fisik dapat menyebabkan masalah persepsi dan gangguan perkembangan. Salah satu aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh anak usia dini adalah kegiatan bermain yang menjadi dasar dan melekat pada sifat anak itu sendiri. Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan dan mengasyikkan dan merupakan sebuah kebutuhan, sehingga pantas jika ada yang mengatakan bahwa bermain adalah dunia anak-anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Fuselier, serta Macias dan Vera, mengungkapkan bahwa permainan memberikan peluang agar anak dapat beradaptasi dengan orang lain dan lingkungan serta berdampak pada perkembangan motorik, kemampuan berpikir, dan kemampuan memecahkan masalah [4],[5]. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa masih banyak orang tua yang mengutamakan kemampuan akademik anak dalam membaca dan berhitung, karena mereka beranggapan bahwa pandai membaca dan berhitung berarti memiliki keterampilan atau kemampuan yang lebih baik. Faktanya, banyak anak yang mendapatkan manfaat dari permainan yang lebih spesifik dan terencana, seperti aktivitas bermain yang berorientasi pada tujuan [6].

Bermain, menurut Hurlock, adalah setiap aktivitas yang dilakukan untuk kepuasan sendiri, tanpa mempertimbangkan hasilnya [7]. Bermain dilakukan secara sukarela tanpa tekanan atau tekanan dari luar yang mewajibkan anak untuk melakukannya. Dengan kata lain, bermain dilakukan hanya untuk membuat anak senang dan tidak karena paksaan atau tekanan dari luar. Adapun Fromberg, mengemukakan bahwa bermain adalah puncak yang menyatukan pengalaman anak [8]. Hal ini memiliki makna bahwa pada saat anak bermain, mereka akan menggali kembali pengalaman masa lalu yang pernah dilakukan, ditonton dari televisi atau media lainnya, didengar ataupun dibacanya.

Pengalaman anak yang didapat dari berbagai kondisi tersebut, kemudian dijadikan sebagai dasar untuk membangun kegiatan bermain, seperti dalam menyusun alur main, berdialog atau terlibat dalam beragam aktivitas lainnya. Hal inilah yang menjadi fokus utama penelitian ini, bahwa permainan atau kegiatan bermain tersebut dikelola sedemikian rupa, sehingga memiliki orientasi pada sebuah tujuan. Permainan yang berorientasi pada tujuan adalah permainan aktif yang membutuhkan kerja otot-otot tubuh, yang merangsang fungsi otot [9]. Kegiatan bermain pada dasarnya merupakan aktivitas otot yang cukup membuat aliran darah ke otak lancar, meningkatkan sirkulasi darah. Gerakan motorik hanya mungkin terjadi ketika sistem otot yang melekat pada tulang dan menginervasi otot rangka. Permainan yang menyenangkan membuat anak-anak senang dan mau mengulangi aktivitas yang sama, sehingga mereka tidak merasa bahwa mereka sedang melatih otot untuk bekerja.

Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa latihan dan aktivitas motorik akan bermanfaat bagi semua siswa dengan keterlambatan, tetapi semakin besar keterlambatannya, semakin penting pelatihannya dan semakin besar dampaknya pada akademis. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Roth, bahwa berkurangnya aktivitas fisik pada anak-anak dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan fisik, yang mengakibatkan penurunan kualitas motorik [10]. Anak yang tumbuh dan berkembang dengan kemampuan motorik rendah akan kehilangan rasa percaya diri, dan sebaliknya, kemampuan motorik dan perkembangan sistem saraf anak yang baik dan memadai memungkinkan anak untuk mengoordinasikan anggota tubuhnya dengan baik [9].

Usia dini merupakan masa emas bagi setiap anak dan masa yang paling penting untuk merangsang kemampuan motorik. Karena, pada masa inilah sistem saraf dimulai dan semua rangsangan apapun akan sangat membantu mempercepat perkembangan kemampuan motorik anak, dan seyogyanya pengembangan keterampilan motorik harus dioptimalkan [11]. Permainan yang berorientasi pada tujuan merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan melalui kegiatan berpindah dari satu pos ke pos lainnya secara terus menerus. Ini mencakup berbagai jenis kegiatan yang harus dilakukan secara berurutan. Permainan campuran memungkinkan untuk pengembangan elemen motorik seperti kekuatan, daya tahan, ketangkasan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi.

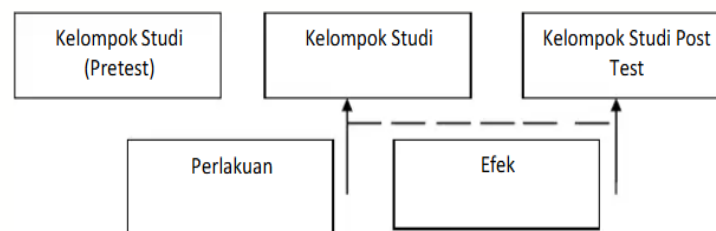
Penelitian ini akan memfokuskan aktifitas 29 anak yang berusia 5 hingga 7 tahun untuk mengikuti serangkaian kegiatan pelatihan yang dibagi dalam posisi 1 hingga 5. Untuk melewati setiap tiang, seorang anak harus berlari, berjalan di atas balok keseimbangan, gerakan lokomotor, melempar dan menangkap bola, dan mengatur balok. Pelatihan diberikan tiga kali seminggu selama 12 minggu. Data yang dikumpulkan terdiri dari lari 25 m, berjalan di atas balok keseimbangan, gerak lokomotor, melempar dan menangkap bola dan gerakan mengatur balok. Arévalo menyatakan bahwa kunci bermain adalah menyenangkan, dan menjelaskan bahwa permainan memungkinkan berkembangnya kreativitas [12]. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Guzmán bahwa bermain menawarkan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan keterampilan utama di semua bidang [13]. Keterampilan yang terkait dengan setiap

domain perkembangan adalah perkembangan sosial, perkembangan fisik, perkembangan intelektual, dan perkembangan komunikasi atau bahasa.

Dari penjelasan di atas, jelas ada dua kesimpulan, pertama: Bermain membantu anak mengembangkan keterampilan motoriknya; kedua: menghabiskan lebih banyak waktu bermain akan memberikan kontribusi terhadap kesehatan fisik anak yang baik. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengetahui apakah aktivitas bermain yang berorientasi pada tujuan dapat meningkatkan kemampuan fisik anak usia dini. Penelitian ini berfokus pada anak usia 5 hingga 7 tahun karena ini merupakan masa sensitif, dimana masa kanak-kanak merupakan masa dengan tingkat aktivitas tertinggi sepanjang hidup, sehingga diperlukan inovasi untuk mengoptimalkan dan memfasilitasi aktivitas fisik pada anak usia dini. Hal ini dikarenakan usia 5-7 tahun merupakan waktu yang paling tepat untuk melakukan stimulasi perkembangan kemampuan fisik anak. Penelitian kami menggunakan metode permainan ini untuk menggambarkan bahwa aktivitas bermain yang berorientasi pada tujuan pada anak usia dini dapat mengoptimalkan kemampuan fisik anak.

## METODE

Penelitian ini adalah menelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif yang dilakukan di TK Khalifah Makassar 3 dengan alamat Jl. RSI Faisal X No.2, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222. Variabel penelitian ini berupa Aktivitas bermain berorientasi tujuan dan Kemampuan fisik Anak Usia Dini. Desain penelitian berupa Pre-Experimental Design dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan jumlah sampel 15 anak. Peneliti menggunakan observasi untuk mengetahui proses pelatihan atau pemberlakuan aktifitas berorientasi tujuan terhadap objek yang diteliti. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistic, teknik analisis data bertujuan untuk mencari jawaban atas pertanyaan penelitian yang terdapat pada rumusan masalah. Data yang diperoleh melalui observasi sesuai bentuk instrument yang digunakan” [14]. Kemudian data di oleh melalui SPSS dengan beberapa uji prasyarat, yakni Uji normalitas, Uji linieritas uji Homogenitas, Uji validitas dan Uji reliabilitas.



Gambar 1. Tahapan *One-Group Pretest-Posttest*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas, Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 22.0. Rekapitulasi hasil uji validitas dapat dilihat pada lampiran 4. Sedangkan hasil ujinya dapat disajikan dalam tabel 4.3 sebagai berikut.

**Tabel 1. Uji Validitas**

No	Instrumen	Pearson Correlation	R (N=15), Signifikasi 5%	Tabel Taraf Keterangan
1	Y1	0.712	0,5140	Valid
2	Y2	0.716	0,5140	Valid
3	Y3	0.701	0,5140	Valid
4	Y4	0.607	0,5140	Valid
5	Y5	0.735	0,5140	Valid

Sumber Data: Hasil Olahan Peneliti, 2024

Setiap item dikatakan valid apabila  $r > 0,5140$ . Dari 5 item pertanyaan, 5 item soal semuanya valid. Untuk selanjutnya item pertanyaan yang valid diuji reliabilitas.

**Tabel 2. Uji Reliabilitas**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.720	5

Sumber Data: Hasil Olahan Peneliti, 2024

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa harga koefisien alfa hitung untuk variabel perkembangan emosional anak  $0,720 > 0,60$ . Maka dapat disimpulkan bahwa pertanyaan ini reliable sehingga dapat digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan.

Deskripsi Variabel Penelitian. Pada bagian ini akan disajikan data hasil penelitian. Penyajian data yang berkaitan dengan variabel yang diteliti yaitu Kemampuan Fisik Anak Usia Dini. Data hasil Kemampuan Fisik Anak Usia Dini pada saat pre-test sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Kemampuan Fisik Anak Usia Dini Pres-Test**

No	Nama	Skor
1	MDFI	15
2	DRN	13
3	ANA	15
4	MAC	13
5	ACAK	14
6	APJ	14
7	NKA	15
8	MK	13
9	JKM	15
10	MANF	14
11	NANA	14
12	IHA	15
13	OAA	12
14	AAPR	15
15	Ajj	11

Sumber: Olahan Peneliti, 2024

Selanjutnya hasil perkembangan Kemampuan Fisik Anak Usia Dini pada saat post-test, sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Kemampuan Fisik Anak Usia Dini post-test**

No	Nama Anak	Nilai
1.	MDFI	18
2.	DRN	18
3.	ANA	17
4.	MAC	13
5.	ACAK	15
6.	APJ	15
7.	NKA	16
8.	MK	15
9.	JKM	15
10.	MANF	18
11.	NANA	16
12.	IHA	16
13.	OAA	13
14.	AAPR	17
15.	Ajj	11

Sumber: Olahan Peneliti, 2024

Data hasil perkembangan kemampuan fisik anak usia dini post-test yang dikumpulkan dari responden sebanyak 15. Berdasarkan analisa deskriptif yang diolah dengan menggunakan bantuan SPSS 22.0 for windows, dapat diperoleh hasil pada tabel berikut ini.

**Tabel 5. Hasil Statistik Deskriptif**

	N	Descriptive Statistics			
		Mini mum	Maxi mum	Me an	Std. Deviation
pre_test	15	11.00	15.00	13.8667	1.24595
post_test	15	11.00	18.00	15.5333	2.03072
Valid N (listwise)	15				

Untuk data pre-test anak dapat diketahui rata-rata (mean) yaitu 13.8667 dibulatkan menjadi 14, dan standar deviasi yaitu 1.24595 dibulatkan menjadi 1. Skor maksimum yang diperoleh yaitu 15 dan skor minimumnya yaitu 11. Sedangkan post-test anak dapat diketahui rata-rata (mean) yaitu 15.5333 dibulatkan menjadi 16, dan standar deviasi yaitu 2.03072 dibulatkan menjadi 1.

Analisis data dilakukan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu kemampuan fisik anak usia dini. Ada dua uji prasyarat yang harus dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis, yaitu: Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah sampel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas kemampuan fisik anak usia dini meliputi uji normalitas dengan bantuan program SPSS for Windows 22.00. Hasil uji normalitas dapat disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Tets of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_test	.218	15	.052	.845	15	.015
post_test	.196	15	.124	.919	15	.184

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber Data: Hasil Olahan Peneliti, 2024

Dari output di atas dapat dilihat pada kolom Kolmogorov-Smirnov test dan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi kemampuan fisik anak usia dini sebelum dan sesudah melakukan aktivitas bermain berorientasi tujuan di TK Khalifah Makassar 3 lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan berdistribusi normal.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah variansi-variansi dari sejumlah populasi sama atau tidak. Pada penelitian ini uji homogenitas variansi dapat dilihat pada hasil penghitungan SPSS for Windows 16.00 sebagai berikut:

**Tabel 7. Test of Homogeneity of Variances**

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pre_test	Based on Mean	.725	4	9	.597
	Based on Median	.574	4	9	.689
	Based on Median and with adjusted df	.574	4	7.000	.691
	Based on trimmed mean	.718	4	9	.600
Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
post_test	Based on Mean	1.415	2	10	.288
	Based on Median	.791	2	10	.480
	Based on Median and with adjusted df	.791	2	5.686	.498
	Based on trimmed mean	1.379	2	10	.296

Sumber Data: Hasil Olahan Peneliti, 2024

Hasil uji homogenitas dapat dilihat dari *output test of homogeneity of variance*. Dapat diketahui bahwa signifikansi pretes dan post-test memiliki signifikansi > dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan fisik anak usia dini sebelum dan sesudah melakukan aktivitas bermain berorientasi tujuan di TK Khalifah Makassar 3 mempunyai varian yang sama. Jadi asumsi homogenitas terpenuhi.

Uji t, Setelah peneliti mendapatkan data, kemudian data dianalisis dengan statistik di mana dalam analisa tersebut peneliti mendapatkan dua data yaitu data tentang perbedaan kemampuan fisik anak usia dini sebelum dan sesudah melakukan aktivitas bermain berorientasi tujuan di TK Khalifah Makassar 3. Instrumen yang diberikan untuk melihat perbedaan kemampuan fisik anak usia dini. Pada tahap analisis data ini, peneliti menggunakan rumus uji t yaitu untuk menguji hipotesis yaitu ada perbedaan kemampuan fisik anak usia dini sebelum dan sesudah melakukan aktivitas bermain berorientasi tujuan di TK Khalifah Makassar 3.

Hasil penghitungan dengan melalui bantuan SPSS 22.00 for Windows adalah sebagai berikut.

**Tabel 8. Hasil Penghitungan SPSS T-Test**

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test	13.8667	15	1.24595	.32170
	post_test	15.5333	15	2.03072	.52433

Sumber Data: Hasil Olahan Peneliti, 2024

Berdasarkan tabel 4.11 *Output group statistic* menampilkan jumlah subjek dari pre-test dan post-test sebesar 15, *Standar deviasi* yang berasal dari pre-test 1.24595 dan dari post-test 2.03072. *Standart error* yang berasal dari pre-test sebesar 0. 32170

dan yang berasal dari post-test 0.52433. Mean yang berasal dari pre-test 13.8667 dan yang dari post-test sebesar 15.5333.

Tabel 9. Hasil Penghitungan SPSS

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre_test - post_test	-1.66667	1.44749	.37374	-2.46826	-.86507	-4.459	14	.001

Sumber Data: Hasil Olahan Peneliti, 2024

Berdasarkan hasil penghitungan SPSS *Output Paired Samples Test* di atas dapat diinterpretasikan dari tabel terlihat hasil  $t_{hitung}$  sebesar -4.459 dengan df 14, perbedaan mean = -1.66667. Perbedaan *standart error* = 1.44749. perbedaan kemampuan fisik anak usia dini terendah = -2.46826 dan perbedaan kemampuan fisik anak usia dini tertinggi = -.86507. Penghitungan  $t_{hitung}$  adalah -4.459. sedangkan  $t_{tabel}$  adalah 1.76131, sehingga dapat dikatakan bahwa  $t_{hitung} -4.459 > t_{tabel} 1.76131$ , sementara itu diperoleh hasil Sig. (2-sided) adalah 0,000. Karena nilai Sig.  $0,001 < \alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima yang artinya ada perbedaan kemampuan fisik anak usia dini sebelum dan sesudah melakukan aktivitas bermain berorientasi tujuan di TK Khalifah Makassar 3. Jadi kesimpulannya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada perbedaan kemampuan fisik anak usia dini sebelum dan sesudah melakukan aktivitas bermain berorientasi tujuan di TK Khalifah Makassar 3.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kemampuan fisik anak usia dini sebelum dan sesudah melakukan aktivitas bermain berorientasi tujuan di TK Khalifah Makassar 3. Hal ini sesuai menurut penelitian yang dilakukan oleh Fuselier mengungkapkan bahwa permainan memberikan peluang agar anak dapat beradaptasi dengan orang lain dan lingkungan serta berdampak pada perkembangan motorik, kemampuan berpikir, dan kemampuan memecahkan masalah [15].

Selain itu menurut Hurlock, bermain, adalah setiap aktivitas yang dilakukan untuk kepuasan sendiri, tanpa mempertimbangkan hasilnya [16]. Bermain dilakukan secara sukarela tanpa tekanan atau tekanan dari luar yang mewajibkan anak untuk melakukannya. Adapun Hikmah mengemukakan bahwa bermain adalah puncak yang menyatukan pengalaman anak [17]. Hal ini memiliki makna bahwa pada saat anak bermain, mereka akan menggali kembali pengalaman masa lalu yang pernah dilakukan, ditonton dari televisi atau media lainnya, didengar ataupun dibacanya.

Penelitian ini didukung oleh Aniek bahwa permainan yang berorientasi pada tujuan adalah permainan aktif yang membutuhkan kerja otot-otot tubuh, yang merangsang fungsi otot Kegiatan bermain pada dasarnya merupakan aktivitas otot yang cukup membuat aliran darah ke otak lancar, meningkatkan sirkulasi darah [18]. Gerakan motorik hanya mungkin terjadi ketika sistem otot yang melekat pada tulang dan menginervasi otot rangka. Permainan yang menyenangkan membuat anak-anak senang dan mau mengulangi aktivitas yang sama, sehingga mereka tidak merasa bahwa mereka sedang melatih otot untuk bekerja.

Begitupun menurut Andayani bahwa kunci bermain adalah menyenangkan, dan menjelaskan bahwa permainan memungkinkan berkembangnya kreativitas [19]. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Sagala bahwa bermain menawarkan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan keterampilan utama di semua bidang [20]. Keterampilan yang terkait dengan setiap domain perkembangan adalah perkembangan sosial, perkembangan fisik, perkembangan intelektual, dan perkembangan komunikasi atau bahasa. Menurut Papalia, Olds, Feldmand dalam Rudiyanto bahwa perkembangan motorik halus merupakan keterampilan fisik yang melibatkan otot halus dan juga mata dan tangan serta kegiatan motorik halus antara lain mengancingkan baju, menggambar, dan koordinasi mata dan otot halus [21]. Pertumbuhan dan perkembangan jasmani berkaitan dengan perkembangan fisik motoric anak. Melalui karakteristik unik anak yaitu keingintahuan yang besar dan keinginan untuk mencoba, anak dapat melakukan latihan-latihan fisik motorik melalui gerakan-gerakan terkoordinasi yang difasilitasi dengan lingkungan yang mendukung atas pemberian stimulasi tersebut [22].

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan didapatkanlah beberapa kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan, diantaranya adalah: Ada perbedaan kemampuan fisik anak usia dini sebelum dan sesudah melakukan aktivitas bermain berorientasi tujuan di TK Khalifah Makassar 3 dibuktikan dari perolehan nilai  $t_{hitung} -4.459 > t_{tabel} 1.76131$ , sementara itu diperoleh hasil Sig. (2-sided) adalah 0,000. Karena nilai Sig.  $0,001 < \alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima yang artinya ada perbedaan kemampuan fisik anak usia dini sebelum dan sesudah melakukan aktivitas bermain berorientasi tujuan di TK Khalifah Makassar 3. Penelitian ini membuka selebar-lebarnya masukan dari semua pembaca, meskipun demikian, sebagai saran untuk penelitian selanjutnya, peneliti merekomendasikan beberapa hal berikut: 1) Untuk memaksimalkan hasil yang lebih baik, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan sampel yang lebih luas dan memperpanjang periode pengamatan, hingga mendapatkan data yang betul-betul terkonfirmasi dengan baik; 2) Secara teknis, pemilihan variabel penelitian ini belum banyak yang melakukan, kedepan untuk peneliti selanjutnya bisa lebih memperkaya variabel penelitian agar hasil yang didapat bisa lebih baik.

## **PENGHARGAAN**

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yaitu kepala sekolah, guru dan siswa TK Khalifah Makassar 3 yang telah memberikan informasi terkait data yang diperlukan dalam penelitian ini. Kepada kepala sekolah yang telah mengizinkan untuk dijadikan lokasi penelitian ini.

## **REFERENSI**

- [1] R. V. Suryadinata and D. A. Sukarno, "Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Risiko

- Obesitas pada Usia Dewasa," *Indones. J. Public Heal.*, vol. 14, no. 1, p. 104, Jul. 2019, doi: 10.20473/ijph.v14i1.2019.104-114.
- [2] S. Mugianti, T. Setijaningsih, and K. Fransiska, "Perkembangan Motorik Balita Obesitas Usia 3-5 Tahun," *J. Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*, vol. 5, no. 1, pp. 046–052, Apr. 2018, doi: 10.26699/jnk.v5i1.ART.p046-052.
- [3] I. Bidzan-Bluma and M. Lipowska, "Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 15, no. 4, p. 800, Apr. 2018, doi: 10.3390/ijerph15040800.
- [4] J. L. Tapia-Fuselier and D. C. Ray, "Culturally and linguistically responsive play therapy: Adapting child-centered play therapy for deaf children.," *Int. J. Play Ther.*, vol. 28, no. 2, pp. 79–87, Apr. 2019, doi: 10.1037/pla0000091.
- [5] L. E. Arias Macias and A. E. Vargas Vera, "Improvements in goal-oriented learning through game activity and its development in motor skills," *Sport TK-Revista Euroam. Ciencias del Deport.*, p. 15, Jan. 2024, doi: 10.6018/sportk.602801.
- [6] L. P. B. Yaulema, L. M. E. Tinoco, A. E. C. Ausha, and M. A. M. Guamán, "La gamificación en el aprendizaje significativo de las asignaturas de educación básica," *Polo del Conoc. Rev. científico-profesional*, vol. 8, no. 7, pp. 240–262, 2023, [Online]. Available: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9234519>
- [7] D. Suryana and Desmila, "Mengembangkan Kreativitas Anak melalui Kegiatan Bermain Balok," *PAUD Lect. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 5, no. 02, pp. 143–153, Apr. 2022, doi: 10.31849/paud-lectura.v5i02.8632.
- [8] N. Widiastita and L. Anhusadar, "Bermain Playdough dalam Meningkatkan Kecerdasan Visual-Spasial Melalui Home Visit di Tengah Pandemi Covid-19," *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 1, no. 2, pp. 50–63, Dec. 2020, doi: 10.37985/murhum.v1i2.17.
- [9] P. Sutapa, K. W. Pratama, M. M. Rosly, S. K. S. Ali, and M. Karakauki, "Improving Motor Skills in Early Childhood through Goal-Oriented Play Activity," *Children*, vol. 8, no. 11, p. 994, Nov. 2021, doi: 10.3390/children8110994.
- [10] K. Jundapri, R. Purnama, and S. Suharto, "Perawatan Keluarga dengan Moist Wound Dressing pada Ulkus Diabetikum," *PubHealth J. Kesehat. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 8–21, Jul. 2023, doi: 10.56211/pubhealth.v2i1.319.
- [11] M. T. Cattuzzo *et al.*, "Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review," *J. Sci. Med. Sport*, vol. 19, no. 2, pp. 123–129, Feb. 2016, doi: 10.1016/j.jsams.2014.12.004.
- [12] M. G. Crowson *et al.*, "A systematic review of federated learning applications for biomedical data," *PLOS Digit. Heal.*, vol. 1, no. 5, p. e0000033, May 2022, doi: 10.1371/journal.pdig.0000033.
- [13] R. Andriani, F. Apriani, and N. Nasution, "QuickAid Heroes: Game Edukatif Berbasis Android untuk Meningkatkan Keterampilan Melakukan First Aid Pada Remaja," *Media Karya Kesehat.*, vol. 8, no. 1, 2025, doi: 10.24198/mkk.v8i1.58551.
- [14] S. Arikunto and C. S. A. Jabar, *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara, 2018.
- [15] W. Yulianingsih, M. Lutviatiani, and C. F. Wijaksono, "Analisis Perkembangan Post-Pandemic Social Skills Anak Fase Childhood melalui Permainan Lato-Lato," *Educ. J. Ilm. Pendidik.*, vol. 1, no. 1, pp. 15–22, Feb. 2023, doi: 10.37985/educative.v1i1.7.
- [16] G. V. N. Kaunang and M. F. Tiwow, "Meningkatkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Melalui Metode Bermain Kooperatif Jump And Match The Egg Di Kelompok B TK Katolik Santa Theresia Tomohon: Indonesia," *Kidspedia J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 2, no. 2, pp. 7–14, 2021, [Online]. Available:

- <https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/kidspedia/article/view/3486>
- [17] R. Cahyani and S. Suyadi, "Konsep Pendidikan Anak Usia Dini Menurut Ki Hadjar Dewantara," *Golden Age J. Ilm. Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, vol. 3, no. 4, pp. 219–230, Apr. 2019, doi: 10.14421/jga.2018.34-01.
- [18] A. Puspitosari, "Sandsack Physical Activity Increasing Balance Score in Children with Down Syndrome," *J. Keterampilan Fis.*, vol. 1, no. 2, pp. 49–57, May 2021, doi: 10.37341/jkf.v0i0.254.
- [19] S. Andayani, "Bermain sebagai sarana pengembangan kreativitas anak usia dini," *J. AN-NUR Kaji. Ilmu-Ilmu Pendidik. Dan Keisl.*, vol. 7, no. 01, pp. 230–238, 2021, [Online]. Available: <https://journal.annur.ac.id/index.php/annur/article/view/87>
- [20] K. Sagala, L. Naibaho, and D. A. Rantung, "Tantangan Pendidikan karakter di era digital," *J. Kridatama Sains Dan Teknol.*, vol. 6, no. 01, pp. 1–8, 2024, [Online]. Available: <https://jurnal.umnu.ac.id/index.php/kst/article/view/1006>
- [21] O. S. Tawulo and L. Anhusadar, "Membatik Jumputan untuk Meningkatkan Motorik Halus pada Masa Pandemi Covid 19 Melalui Home Visit," *KINDERGARTEN J. Islam. Early Child. Educ.*, vol. 5, no. 1, p. 37, Apr. 2022, doi: 10.24014/kjiece.v5i1.13064.
- [22] R. Fitriani and R. Adawiyah, "Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini," *J. Golden Age*, vol. 2, no. 01, p. 25, Jul. 2018, doi: 10.29408/goldenage.v2i01.742.