



Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini

e-ISSN: 2723-6390, hal. 2005-2015

Vol. 7, No. 1, Juli 2026

DOI: 10.37985/murhum.v7i1.1787

Peran Sentra Olah Tubuh dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Keisya Noviana Irwandi¹, Astri Tsamrotul Amanah², Sabrina³, dan Salma Salsabila⁴

^{1,2,3,4} Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK. *Komponen penting dari Pendidikan Anak Usia Dini adalah perkembangan motorik kasar, yang memerlukan stimulasi dari kegiatan fisik yang terorganisir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pelaksanaan Sentra Olah Tubuh dan menentukan bagaimana hal itu memengaruhi perkembangan motorik kasar anak-anak di salah satu TK Islam terpadu di Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap kepala sekolah, guru dan siswa. Menurut temuan penelitian, keseimbangan, koordinasi gerakan, kekuatan otot, dan keberanian anak-anak terus meningkat melalui latihan seperti berlari, melompat, berjalan di papan titian (20-50 cm), dan bermain trampolin. Temuan juga menemukan adanya peningkatan partisipasi aktif dan rasa percaya diri anak setelah mengikuti kegiatan secara rutin. Selain itu, perencanaan program yang sistematis dan peran guru sebagai fasilitator yang memberikan modeling dan scaffolding menjadi faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan. Disimpulkan bahwa Sentra Olah Tubuh berperan signifikan sebagai sarana stimulasi motorik kasar yang efektif sekaligus mendukung perkembangan karakter anak usia dini secara integratif.*

Kata Kunci : *Sentra Olah Tubuh; Motorik Kasar; Anak Usia Dini*

ABSTRACT. *An important component of Early Childhood Education is gross motor development, which requires stimulation from organized physical activities. The purpose of this study is to evaluate the implementation of the Body Movement Center and determine how it affects the gross motor development of children at an integrated Islamic kindergarten in Tasikmalaya City. This study uses a descriptive qualitative approach with data collection techniques including participatory observation, in-depth interviews, and documentation involving the principal, teachers, and students. According to the research findings, children's balance, movement coordination, muscle strength, and bravery continue to improve through exercises such as running, jumping, walking on balance beams (20-50 cm), and playing on trampolines. The findings also revealed an increase in active participation and self-confidence in children after regularly participating in the activities. In addition, systematic program planning and the role of teachers as facilitators who provide modeling and scaffolding are major supporting factors for the success of activities. It is concluded that the Body Movement Center plays a significant role as an effective gross motor stimulation facility while also supporting the integrative character development of early childhood.*

Keyword : *Physical Exercise Center; Gross Motor Skills; Early Childhood*

Copyright (c) 2026 Nama Penulis^{1,2} dst.

✉ Corresponding author : Keisya Noviana Irwandi

Email Address : keisyanoviana@upi.edu

Received 1 Desember 2025, Accepted 2 Juni 2026, Published 2 Juni 2026

PENDAHULUAN

Perkembangan motorik kasar merupakan fondasi penting dalam tumbuh kembang anak usia dini karena berkaitan dengan kemampuan mengendalikan gerakan tubuh besar seperti berlari, melompat, menyeimbangkan tubuh, dan melempar. Pada usia 4-6 tahun, anak berada di fase perkembangan *neuromuskular* yang pesat sehingga membutuhkan stimulasi fisik yang terarah dan berkelanjutan. Keterampilan motorik kasar merupakan aspek penting dalam perkembangan anak karena terkait dengan koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot, dan keterampilan gerakan dasar [1]. Berlari, melompat, menendang, dan melempar adalah gerakan umum dalam olahraga yang telah terbukti berkembang secara alami seiring bertambahnya usia, dengan peningkatan kinerja dikaitkan dengan perubahan terkait pertumbuhan dan kematangan dalam mekanisme *neuromuscular* [2]. Menurut teori perkembangan motorik Gesell, kematangan biologis memengaruhi urutan perkembangan gerak, sementara teori dinamika sistem Thelen menekankan bahwa keterampilan motorik muncul dari interaksi antara faktor internal, pengalaman gerak, dan kesempatan eksplorasi. Dalam konteks pembelajaran anak usia dini, sentra bermain menjadi landasan yang relevan karena menyediakan ruang bagi anak untuk belajar melalui pengalaman langsung. Belajar di sentra didesain sebagai bermain yang terarah, bukan latihan fisik yang kaku. Anak aktif bergerak, bereksperimen, dan berinteraksi dengan alat konkret sesuai tahap praoperasional dan operasional konkret, sehingga proses belajar tetap menyenangkan dan bermakna [3]. Oleh karena itu, sentra olah tubuh menjadi salah satu pendekatan yang penting karena memberikan stimulasi fisik yang memungkinkan anak meningkatkan kekuatan, koordinasi, keseimbangan, serta rasa percaya diri melalui permainan aktif. Perkembangan motorik kasar merupakan elemen penting dalam tumbuh kembang anak usia dini karena menjadi landasan bagi kesiapan fisik, kognitif, sosial, dan emosional.

Berbagai laporan menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik pada anak usia dini berpotensi menyebabkan keterlambatan perkembangan motorik, rendahnya koordinasi gerak, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan seperti obesitas dan masalah postur tubuh. Namun, di era digital saat ini penggunaan gawai dan berkurangnya aktivitas bermain aktif turut memperparah kondisi tersebut. Oleh karena itu, pendidikan anak usia dini memiliki tanggung jawab untuk menyediakan program pembelajaran yang mampu menstimulasi perkembangan motorik secara optimal melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Penguasaan *fundamental movement skills* (berlari, melompat, melempar, menangkap, keseimbangan) di usia prasekolah memprediksi aktivitas fisik, kebugaran, dan kesehatan di remaja dan dewasa [4].

Sentra Olah tubuh dalam konteks Pendidikan Anak Usia Dini merupakan salah satu bentuk pembelajaran berbasis sentra yang menekankan stimulasi fisik melalui aktivitas gerak terstruktur. Berupa gerakan tubuh yang direncanakan, terstruktur, berulang, dan memiliki tujuan tertentu, misalnya meningkatkan kebugaran, kekuatan, atau fungsi tubuh [5]. Permainan berorientasi tujuan (lari, beam, lempar-tangkap, susun balok) 3x/minggu selama 12 minggu meningkatkan berbagai keterampilan motorik anak 4,5-6 tahun [6]. Dalam penelitian permainan bola kaki dan bola tangan, peningkatan keterampilan motorik kasar siswa dikaitkan langsung dengan peran guru sebagai

fasilitator dan perancang aktivitas permainan yang menarik dan bervariasi [7]. Meskipun penelitian-penelitian tersebut membuktikan bahwa aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan motorik kasar, sebagian besar studi masih berfokus pada efektivitas jenis permainan tertentu atau penggunaan alat secara terpisah. Belum banyak penelitian yang mengkaji secara komprehensif implementasi Sentra Olah Tubuh sebagai sistem pembelajaran terpadu yang mencakup perencanaan program, pengelolaan kegiatan, evaluasi perkembangan anak, serta faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaannya di satuan PAUD. Oleh karena itu, penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena tidak hanya menilai efektivitas aktivitas fisik, tetapi juga menganalisis secara menyeluruh bagaimana Sentra Olah Tubuh dirancang, dilaksanakan, dan dievaluasi dalam konteks pembelajaran berbasis sentra, serta bagaimana praktik tersebut berkontribusi terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, Sentra Olah Tubuh merupakan area bermain yang memfokuskan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran, di mana anak diberi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar melalui permainan dan tantangan fisik, seperti melewati papan titian, menangkap bola, trampolin, holahop, dan berbagai kegiatan fisik lainnya. Sentra ini mendukung pembelajaran berbasis pengalaman fisik dan bermain aktif, sejalan dengan teori Piaget dan Vygotsky yang menekankan bahwa kemampuan motorik berkembang melalui interaksi langsung anak dengan lingkungan serta melalui eksplorasi gerak.

TKIT Ibadurrohman Tasikmalaya adalah salah satu sekolah yang mengimplementasikan sentra olah Tubuh sebagai program rutin untuk merangsang perkembangan motorik anak melalui permainan yang mendidik dan kegiatan fisik yang terarah. Meskipun program tersebut sudah berjalan, penelitian ilmiah yang secara sistematis mengevaluasi efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak belum pernah dilakukan. Kekosongan riset ini menunjukkan pentingnya melakukan penelitian yang meneliti peran sentra Olah Tubuh dalam memperbaiki aspek motorik kasar anak, seperti kekuatan fisik, keseimbangan, koordinasi gerak, dan keberanian, serta bagaimana pelaksanaannya di lapangan. Rencana pemecahan masalah dalam penelitian ini dilakukan dengan menganalisis pelaksanaan Sentra Olah Tubuh di TKIT Ibadurrohman melalui kegiatan observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Melalui pendekatan tersebut, penelitian berupaya mengungkap bagaimana sentra olah tubuh dirancang, diterapkan, serta bentuk stimulasi fisik yang diberikan kepada anak. Selain itu, penelitian ini menelusuri faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan sentra, sehingga dapat terlihat bagaimana kegiatan tersebut menjadi solusi dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak.

Meskipun sentra Olah Tubuh telah menjadi program rutin, hasil observasi awal di TKIT Ibadurrohman Tasikmalaya menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa anak yang mengalami kendala dalam keterampilan motorik kasar. Beberapa anak tampak kesulitan menjaga keseimbangan saat berjalan di papan titian, kurang kuat ketika melakukan lompatan, serta belum mampu melempar dan menangkap bola dengan baik. Guru juga mengungkapkan bahwa intensitas latihan fisik anak relatif berbeda-beda, sehingga perkembangan motorik tidak merata di setiap kelas. Selain itu, keterbatasan

variasi alat permainan dan belum adanya evaluasi terstruktur mengenai perkembangan motorik menyebabkan stimulasi yang diberikan belum optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sentra Olah Tubuh sudah diterapkan, pelaksanaannya masih memerlukan evaluasi dan perbaikan agar benar-benar efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran Sentra Olah Tubuh dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia dini di TKIT Ibadurrohman Tasikmalaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian mengenai motorik kasar serta kontribusi praktis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran fisik di lembaga PAUD.

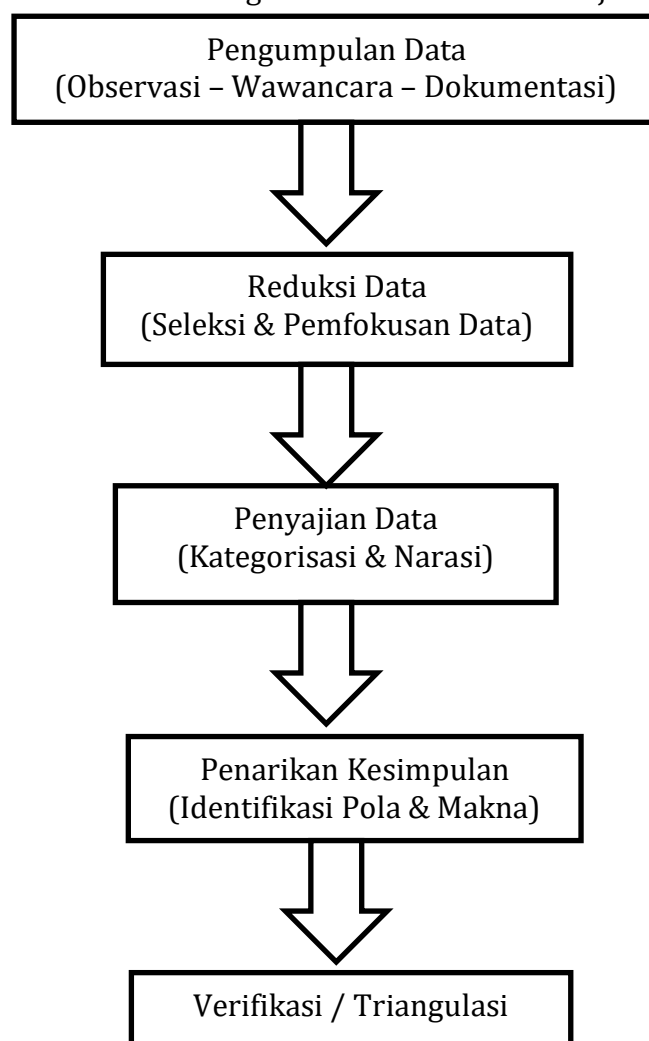
METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pelaksanaan Sentra Olah Tubuh dan dampaknya terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. Penelitian dilaksanakan di salah satu TK Islam Terpadu di Kota Tasikmalaya, Jawa Barat. Pengumpulan data dilakukan pada bulan November 2025. Subjek penelitian terdiri atas 1 kepala sekolah, 1 guru kelas, 2 siswa dan 2 orang tua dari siswa. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling, yaitu berdasarkan keterlibatan aktif dalam kegiatan Sentra Olah Tubuh serta kemampuan memberikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian.

Data penelitian terdiri dari data primer, sekunder dan tersier. Data primer diperoleh langsung dari subjek penelitian observasi di Sentra Olah Tubuh TKIT Ibadurrohman Tasikmalaya serta wawancara dengan 1 guru, 1 kepala sekolah, 2 anak dan 2 orang tua dari anak tersebut. Wawancara dilaksanakan pada bulan November 2025. Data sekunder berasal dari dokumen yang ada di lingkungan sekolah seperti gambar, alat permainan dan sarana pembelajaran yang digunakan dalam sentra, seperti trampolin, papan titian, sepeda roda tiga, balok keseimbangan, hula hoop, angklung, dan sejumlah alat bergerak lainnya yang mendukung proses pembelajaran motorik kasar anak. Sementara itu, data tersier dikumpulkan dari berbagai sumber literatur seperti jurnal ilmiah, buku teks pendidikan anak usia dini, referensi terkait motorik kasar, serta publikasi akademik lainnya. Sumber ini digunakan untuk memberikan landasan konseptual mengenai perkembangan motorik kasar, pendekatan pembelajaran sentra, dan kajian teoritis yang relevan. Data tersier membantu peneliti menghubungkan temuan di lapangan dengan teori yang sudah ada, sekaligus memperkuat analisis dan argumentasi dalam pembahasan penelitian.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama. Pertama adalah Observasi partisipatif, di mana peneliti hadir dan mencatat langsung proses pembelajaran serta interaksi anak dalam sentra olah tubuh. Kedua, Wawancara mendalam, dilakukan secara tatap muka dengan pendidik dan pengelola sekolah, serta beberapa anak, untuk menggali pengalaman dan pandangan mereka. Ketiga, Studi dokumentasi, yaitu pengumpulan bukti visual dan administratif terkait fasilitas pembelajaran dan kegiatan harian di sentra.

Proses analisis data mengacu pada model Miles dan Huberman yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian direduksi dengan cara menyeleksi dan mengelompokkan informasi sesuai fokus penelitian. Data yang telah diringkas selanjutnya disajikan dalam bentuk narasi terstruktur berdasarkan kategori temuan. Tahap akhir dilakukan dengan menarik kesimpulan mengenai peran Sentra Olah Tubuh terhadap perkembangan motorik kasar anak, yang kemudian diverifikasi melalui triangulasi untuk memastikan keabsahan temuan. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menerapkan triangulasi teknik dan sumber, yakni dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta mengonfirmasikan temuan dengan referensi tertulis dari jurnal dan literatur.



Gambar 1. Tahapan Analisis Data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa penerapan kegiatan di Sentra Olah Tubuh dilakukan dengan cara yang terorganisir dan metodis. Kepala sekolah menjelaskan bahwa kebutuhan untuk menyeimbangkan komponen fisik dan kognitif anak. Sentra ini adalah salah satu dari enam sentra yang menggunakan sistem kelas

bergiliran harian untuk memberikan setiap anak kesempatan yang sama dalam mendapatkan pengalaman pendidikan yang menyeluruh, termasuk stimulasi motorik kasar. Kegiatan diawali dengan pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan kondisi fisik anak kemudian dilanjutkan dengan aktivitas seperti berlari, melompat, berjalan di papan titian, menangkap bola, hingga bermain trampolin. Ketinggian rintangan disesuaikan dengan tahap perkembangan anak. Rintangan ditempatkan pada ketinggian sekitar 20 hingga 30 cm untuk kelas kecil, sementara untuk anak-anak di kelompok B, ketinggiannya dinaikkan menjadi 30-50 cm menawarkan tantangan yang lebih sesuai dengan kemampuan motorik mereka.

Selain aktivitas ini, kegiatan pendukung seperti mencuci tangan, toilet training dan bermain angklung selain latihan motorik juga dilakukan sebagai bagian dari pembiasaan dan koordinasi gerak. Seluruh kegiatan dirancang dalam perencanaan tahunan, semester, bulanan, dan siklus yang disusun melalui rapat kerja di awal tahun ajaran. Hal ini tidak dilakukan secara mendadak. Indikator perkembangan diperoleh dari gabungan antara departemen pendidikan dan JSIT yang dimasukkan ke dalam kurikulum untuk memastikan bahwa kegiatan yang ditawarkan memenuhi standar perkembangan anak usia dini. Guru berperan dalam menyiapkan peralatan, memberikan contoh gerakan, dan memastikan anak-anak nyaman serta aman. Pada kelompok A, guru memberikan bantuan langsung untuk menjaga keseimbangan dan keberanian anak. Pada kelompok B, guru lebih banyak memberikan arahan dan pengawasan dari jarak aman. Aspek keselamatan menjadi hal yang utama dengan pengecekan rutin terhadap kondisi peralatannya.

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan Sentra Olah Tubuh menunjukkan peningkatan kemampuan keseimbangan, koordinasi tubuh, kekuatan otot, serta kontrol gerakan anak. Anak terlihat lebih stabil saat berjalan di papan titian, lebih percaya diri saat melompat dari ketinggian tertentu, dan mampu mengoordinasikan gerakan saat menangkap bola. Selain aspek fisik, kegiatan juga berdampak pada perkembangan sosial dan emosional. Anak belajar menunggu giliran, mematuhi aturan bermain, menyimpan alat setelah digunakan, serta menunjukkan keberanian dalam mencoba tantangan baru. Wawancara dengan anak menunjukkan bahwa mereka merasa senang, sehat, dan lebih kuat setelah mengikuti kegiatan. Antusiasme dan motivasi yang tinggi terlihat dari keinginan anak untuk mengikuti kegiatan secara berulang.

Pada akhir sesi, refleksi ringan digunakan untuk menilai pengalaman dan emosi anak. Sepanjang pembelajaran, guru juga membuat penilaian informal terhadap keberanian, keseimbangan dan koordinasi anak selama kegiatan berlangsung. Untuk menjaga kesinambungan program dan mengidentifikasi anak-anak yang membutuhkan dukungan khusus, penilaian formal juga dilakukan melalui evaluasi guru bulanan dan laporan perkembangan yang disediakan secara berkala. Secara keseluruhan, temuan studi ini menunjukkan bahwa Sentra Olah Tubuh penting untuk mendorong perkembangan motorik kasar anak serta perkembangan rasa percaya diri, disiplin, dan tanggung jawab.

Temuan mengenai penyesuaian ketinggian rintangan dan pemberian stimulasi sesuai dengan usia selaras dengan teori perkembangan motorik Arnold Gesell yang

menekankan bahwa perkembangan motorik mengikuti pola kematangan biologis. Studi perkembangan motorik awal menekankan bahwa keterampilan motorik terbentuk melalui interaksi kematangan sistem saraf, eksplorasi gerak, dan pengalaman latihan/lingkungan [8]. Aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis tidak hanya meningkatkan kekuatan dan keseimbangan, tetapi juga membentuk regulasi diri, tanggung jawab, serta kemampuan bekerja sama. Hal ini memperlihatkan bahwa perkembangan motorik kasar pada anak usia dini tidak dapat dipisahkan dari dimensi sosial dan emosionalnya. Stimulasi yang diberikan pada saat anak siap secara perkembangan memungkinkan keterampilan motorik berkembang secara optimal. Dalam teori pembelajaran sosial, anak belajar lewat mengamati, menyimpan, dan meniru perilaku model (*observational learning*). Tahapan ini (perhatian-retensi-reproduksi-motivasi) terbukti relevan di berbagai konteks pendidikan dan klinis [9]. Peran guru dalam memberikan contoh gerakan sebelum anak mencoba interaksi ini mempercepat pemahaman gerak serta meningkatkan kepercayaan diri anak dalam mencoba aktivitas baru [10].

Pendampingan yang diberikan pada awal kegiatan dan dikurangi secara bertahap menunjukkan praktik *scaffolding* sebagaimana dijelaskan dalam teori Vygotsky tentang *zone of proximal development*. Anak yang awalnya memerlukan bantuan secara perlahan mampu melakukan aktivitas secara mandiri, menunjukkan adanya perkembangan kemampuan aktual. Guru/orang tua awalnya memberi bantuan, contoh, dan pengawasan, lalu perlahan mengurangi bantuan seiring anak mampu melakukan langkah-langkah sendiri; ini meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan motorik halus seperti mengancing dan memakai baju sendiri [11]. Temuan bahwa kegiatan juga meningkatkan disiplin, kemampuan menunggu giliran, serta tanggung jawab menunjukkan bahwa Sentra Olah Tubuh memiliki fungsi integratif. Aktivitas fisik yang terstruktur tidak hanya menstimulasi motorik kasar, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional anak melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial [12]. Motorik kasar dapat diartikan sebagai aktivitas yang menggunakan otot tangan, kaki dan seluruh anggota tubuh dengan kekuatan fisik dan keseimbangan seluruh tubuh ataupun hanya sebagian [13].

Reaksi emosional positif anak-anak menjadi bukti tambahan bahwa lingkungan belajar yang menyenangkan dan aman sangat penting untuk efektivitas stimulasi keterampilan motorik. Taman bermain/outdoor yang nyaman, aman, dan sesuai tahap perkembangan terbukti efektif mengembangkan keterampilan motorik kasar seperti melompat, berlari, menangkap bola, dan koordinasi tubuh [14]. Anak-anak berpartisipasi lebih sepenuhnya dan berkembang lebih berhasil ketika mereka merasa aman dan termotivasi. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa Sentra Olah Tubuh bukan sekadar ruang aktivitas fisik, tetapi merupakan model pembelajaran berbasis gerak yang terintegrasi dengan prinsip perkembangan anak usia dini. Hasil ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa stimulasi motorik yang terencana, sesuai tahap perkembangan, dan didukung peran guru yang tepat memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sentra Olah Tubuh berperan sebagai ruang pembelajaran integratif yang tidak hanya menstimulasi perkembangan motorik kasar, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional anak. Ketika guru memberikan arah selama bermain, sentra bermain termasuk sentra olah tubuh, menyediakan skenario bermain kelompok yang mendorong negosiasi, berbagi, penyelesaian sengketa, dan empati anak-anak dalam kerangka pendidikan anak usia dini (PAUD) [15]. Temuan ini menjawab rumusan masalah penelitian bahwa pelaksanaan Sentra Olah Tubuh yang terstruktur, aman, dan sesuai tahap perkembangan memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan keseimbangan, koordinasi, kekuatan otot, serta keberanian anak. Penyesuaian tingkat kesulitan rintangan berdasarkan usia anak mengkonfirmasi teori kematangan perkembangan Arnold Gesell yang menekankan bahwa perkembangan motorik berlangsung sesuai kesiapan biologis. Dalam kerangka *Maturation and Readiness Theory*, kesiapan biologis dan mental menentukan kapan anak siap belajar keterampilan tertentu; guru sebaiknya menyesuaikan stimulasi dengan “masa peka” ini [16]. Stimulasi yang diberikan pada saat anak siap secara perkembangan memungkinkan keterampilan motorik berkembang secara optimal. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian mengenai aktivitas fisik terstruktur yang menunjukkan bahwa kegiatan yang dirancang secara sistematis lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar dibandingkan aktivitas tanpa perencanaan yang jelas. Studi longitudinal membagi anak pada waktu luang: aktivitas terstruktur, tidak terstruktur, kombinasi, dan tidak aktif [17].

Peran guru dalam memberikan contoh gerakan sebelum anak mencoba mendukung teori pembelajaran sosial Bandura mengenai *observational learning*. Anak belajar dari model di sekitarnya: orang tua, guru, teman sebaya, tokoh media, hingga karakter TV atau kartun [18]. Proses modeling yang dilakukan guru membantu anak memahami pola gerak secara lebih cepat dan meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, pendampingan yang dikurangi secara bertahap menunjukkan praktik *scaffolding* sebagaimana dijelaskan dalam teori Vygotsky tentang *Zone Of Proximal Development*, di mana anak mampu mencapai kemampuan aktual melalui dukungan yang tepat. Dalam ZPD, anak naik dari potensi menjadi aktual melalui bantuan sementara yang disebut *scaffolding*: bantuan penuh di awal, lalu perlahan dikurangi saat anak makin mampu [19].

Temuan mengenai meningkatnya disiplin, kemampuan menunggu giliran, serta tanggung jawab menunjukkan bahwa Sentra Olah Tubuh tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan motorik, tetapi juga sebagai wahana pembentukan karakter melalui pengalaman langsung [20]. Hal ini memperlihatkan bahwa perkembangan motorik kasar pada anak usia dini tidak dapat dipisahkan dari dimensi sosial dan emosionalnya

Dengan demikian, penelitian ini menginformasi bahwa stimulasi motorik yang terencana, disesuaikan dengan tahap perkembangan, serta didukung peran guru yang adaptif dan lingkungan yang aman memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan anak secara holistik. Sentra Olah Tubuh dapat diposisikan sebagai model praktik pembelajaran berbasis gerak yang selaras dengan prinsip perkembangan anak usia dini [21].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, Sentra Olah Tubuh terbukti berperan signifikan dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui aktivitas fisik yang terstruktur, aman, dan disesuaikan dengan tahap perkembangan. Peningkatan terlihat pada aspek keseimbangan, koordinasi, kekuatan otot, serta keberanian anak. Selain itu, kegiatan juga berkontribusi terhadap pembentukan disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan bekerja sama. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada temuan bahwa Sentra Olah Tubuh tidak hanya berfungsi sebagai sarana stimulasi fisik, tetapi sebagai model pembelajaran berbasis gerak yang terintegrasi secara sistematis dengan perencanaan kurikulum, pendampingan adaptif guru, serta evaluasi berkelanjutan. Penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas pengembangan motorik kasar tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik semata, tetapi oleh desain pembelajaran yang terstruktur dan konsisten dalam sistem pembelajaran berbasis sentra. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan pembelajaran berbasis aktivitas fisik terstruktur di lembaga PAUD sebagai bagian dari strategi pengembangan anak secara holistik. Guru perlu menerapkan pendampingan yang adaptif sesuai kemampuan anak serta menjaga standar keamanan sarana secara konsisten. Bagi pengelola lembaga, penelitian ini memberikan dasar empiris bahwa perencanaan program yang sistematis dan evaluasi berkala merupakan faktor penting dalam keberhasilan stimulasi motorik. Temuan ini juga membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji model Sentra Olah Tubuh dalam konteks lembaga PAUD yang berbeda guna memperluas generalisasi hasil.

PENGHARGAAN

Kami ucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah, seluruh guru, dan anak-anak di TKIT Ibadurrohman Tasikmalaya yang telah meluangkan waktu, memberikan kesempatan, dan membantu kami selama penelitian ini dilakukan. Kami juga sampaikan terima kasih kepada lembaga yang telah memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan penelitian ini, serta kepada teman-teman yang telah membantu dalam pengumpulan data dan penyusunan naskah. Tanpa adanya dukungan dan keterbukaan dari berbagai pihak, penelitian yang berfokus pada pengembangan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan di Sentra Olah Tubuh ini tidak akan selesai dengan baik.

REFERENSI

- [1] I. A. Putri, L. Sa'adah, dan M. I. M. Al Ghofiqi, "Early Childhood Gross Motor Development Through Sports Catching and Throwing Balls," *Glob. Educ. J.*, vol. 3, no. 3, hal. 37–44, Okt 2025, doi: 10.59525/gej.v3i3.1030.
- [2] A. Kruse, C. Rivas, G. Weide, M. Tilp, dan R. T. Jaspers, "Stimuli for Adaptations in Muscle Length and the Length Range of Active Force Exertion—A Narrative Review," *Front. Physiol.*, vol. 12, Okt 2021, doi: 10.3389/fphys.2021.742034.
- [3] Wilis Werdiningsih, "Implementasi Model Pembelajaran PAUD Berbasis Sentra dan Waktu Lingkaran dalam Meningkatkan Berbagai Aspek Perkembangan Anak,"

- Southeast Asian J. Islam. Educ. Manag.*, vol. 3, no. 2, hal. 203–218, Sep 2022, doi: 10.21154/sajiem.v3i2.101.
- [4] H. Wu, W. Eungpinichpong, H. Ruan, W. Chen, Y. Yang, dan X. Dong, “Towards Sustainable Early Education Practices: A Quasi-Experimental Study on the Effects of Kindergarten Physical Education Programs on Fundamental Movement Skills and Self-Regulation in Haikou City, China,” *Sustainability*, vol. 16, no. 4, hal. 1400, Feb 2024, doi: 10.3390/su16041400.
- [5] C. D. F. Pinho, N. C. Bagatini-PhD, S. D. C. Lisboa, J. B. Mello, dan G. dos S. Cunha, “Effects of different supervised and structured physical exercise on the physical fitness trainability of children and adolescents: a meta-analysis and meta-regression,” *BMC Pediatr.*, vol. 24, no. 1, hal. 798, Des 2024, doi: 10.1186/s12887-024-04929-2.
- [6] P. Sutapa, K. W. Pratama, M. M. Rosly, S. K. S. Ali, dan M. Karakauki, “Improving Motor Skills in Early Childhood through Goal-Oriented Play Activity,” *Children*, vol. 8, no. 11, hal. 994, Nov 2021, doi: 10.3390/children8110994.
- [7] E. T. Denatara dan S. B. Arfah, “Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar melalui Permainan Bola Kaki dan Bola Tangan pada Siswa SDN Wanasari 13 Kabupaten Bekasi,” *Discourse Phys. Educ.*, vol. 4, no. 1, hal. 88–99, Jan 2025, doi: 10.36312/dpe.v4i1.2524.
- [8] Hasan Fauzi, Y. Yusnita, Rita Kencana, Sutria Ningrum, dan Nova Adi Kurniawan, “Perkembangan Motorik Anak Usia Dini Dengan Metode Bermain di TPA Al-Ikhsan Desa Belantaraya Kecamatan Gaung,” *Mitra Ash-Shibyan J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 5, no. 01, hal. 47–60, Mar 2022, doi: 10.46963/mash.v5i01.484.
- [9] J. Horsburgh dan K. Ippolito, “A skill to be worked at: using social learning theory to explore the process of learning from role models in clinical settings,” *BMC Med. Educ.*, vol. 18, no. 1, hal. 156, Des 2018, doi: 10.1186/s12909-018-1251-x.
- [10] N. Farida, S. S. Wahyuni, dan H. M. Shalihah, “Pendampingan Aktivitas Senam Irama untuk Menunjang Kematangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun di TK Kartika Medan,” *J. Pengabd. Kesehat.*, vol. 5, no. 1, hal. 60–64, Des 2025, doi: 10.52317/jupkes.v5i1.26.
- [11] N. Kurniawati dan T. Hayati, “Meningkatkan Kemandirian Anak Melalui Kegiatan Practical Life Skill,” *J. Pendidik. Raudhatul Athfal*, vol. 3, no. 1, hal. 49–60, Mar 2020, doi: 10.15575/japra.v3i1.8105.
- [12] L. C. Dapp, V. Gashaj, dan C. M. Roebers, “Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach,” *Psychol. Sport Exerc.*, vol. 54, no. June 2020, hal. 101916, Mei 2021, doi: 10.1016/j.psychsport.2021.101916.
- [13] N. Cahyati Ngaisah *et al.*, “Permainan Tradisional Engklek sebagai Upaya Mengembangkan Motorik Kasar Anak Tunagrahita,” *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 4, no. 1, hal. 74–85, Mar 2023, doi: 10.37985/murhum.v4i1.159.
- [14] R. Reniyansyah, I. Ihlas, M. Muslim, dan H. Hermansyah, “Using a Local Culture-Based Outdoor Learning Environment to Stimulate Children’s Gross Motor Skills at TK Desa Ranggo Dompu,” *J. Basic Educ. Res.*, vol. 6, no. 2, hal. 197–205, Mei 2025, doi: 10.37251/jber.v6i2.1535.
- [15] A. N. Padila, C. N. Aulia, D. A. Zahra, dan S. Sa’adah, “Mengembangkan Sosial-Emosional Anak Usia Dini melalui Model Pembelajaran Sentra,” *J. Pendidik. Sos. Dan Hum.*, vol. 4, no. 3, 2025, [Daring]. Tersedia pada: <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/2340>
- [16] G. Molnár, “Development of 6 - to 17-year-old students’ inductive reasoning: What is the most sensitive period?,” *Think. Ski. Creat.*, vol. 56, no. April 2024, hal.

- 101745, Jun 2025, doi: 10.1016/j.tsc.2024.101745.
- [17] D. Rodrigues *et al.*, "Leisure time activities of children: Inequalities, determinants, and inter-relations," *Curr. Issues Sport Sci.*, vol. 9, no. 1, hal. 008, Okt 2024, doi: 10.36950/2024.9ciss008.
- [18] S. Manik, M. Sembiring, I. Padang, dan L. Manurung, "Theory of Bandura's Social Learning in The Process Of Teaching at SMA Methodist Berastagi Kabupaten Karo," *J. Visi Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 3, no. 2, hal. 85–96, Agu 2022, doi: 10.51622/pengabdian.v3i2.729.
- [19] M. Wei, "The Implications of the Zone of Proximal Development for English Teaching," *Lect. Notes Educ. Psychol. Public Media*, vol. 36, no. 1, hal. 87–90, Jan 2024, doi: 10.54254/2753-7048/36/20240428.
- [20] A. Arif Fadillah, "Pendidikan Sekolah Sentra dalam Pengembangan Karakter Siswa Islami," *J. Pendidik. Indones.*, vol. 3, no. 06, hal. 530–541, Jun 2022, doi: 10.59141/japendi.v3i06.972.
- [21] N. M. Siregar, E. F. N. Sari, M. Budiningsih, dan Z. Zulham, "The Basic Learning Model of Traditional Motion Based Games for Early Childhood (5-6) Years," *Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci.*, vol. 9, no. 1, hal. 81–88, Jan 2021, doi: 10.13189/saj.2021.090111.