

PENINGKATAN KETERAMPILAN LOKOMOTOR ANAK USIA 5–6 TAHUN MELALUI GROSS MOTOR SKILL PLAYMAT DI TK PARAS JAYA

Theresia Arta Shopia¹, Yin Yin Septiani²

^{1,2}PG-PAUD FKIP Universitas Sriwijaya

¹theresia20as@gmail.com, ²yinyiseptiani8@gmail.com

ABSTRACT

This classroom action research aimed to improve locomotor skills of children aged 5–6 years through the use of a gross motor skill playmat at TK Paras Jaya, Palembang. Preliminary observations indicated that most children had not yet developed locomotor skills optimally due to limited outdoor facilities and the lack of varied, structured motor activities. The study involved 10 children in Group B1 and was conducted in January 2026 using the Kemmis and McTaggart action research model consisting of planning, action, observation, and reflection. Data were collected through observation checklists, documentation, and informal interviews. The locomotor indicators assessed were walking, running, jumping, tiptoeing, and hopping. Data analysis combined qualitative description and quantitative percentage calculations. The results showed a gradual improvement across cycles. In the pre-cycle stage, classical achievement was 45% (mostly in the category of Not Yet Developed). After Cycle I, children's performance improved, although several indicators still required intensive guidance. In Cycle II, classical completeness reached 90%, with most children achieving the categories of Developing as Expected and Very Well Developed. The gross motor skill playmat effectively supported children's balance, coordination, and motor control through structured and enjoyable play. Therefore, the playmat can be recommended as an alternative learning medium to enhance locomotor skills in early childhood.

Keywords: *locomotor skills, gross motor development, playmat*

ABSTRAK

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lokomotor anak usia 5–6 tahun melalui penggunaan media gross motor skill playmat di TK Paras Jaya, Palembang. Hasil observasi awal menunjukkan keterampilan lokomotor anak belum berkembang optimal akibat keterbatasan prasarana outdoor dan minimnya variasi stimulasi gerak terstruktur. Subjek penelitian adalah 10 anak kelompok B1 dan penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2026 menggunakan model Kemmis dan McTaggart yang meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi menggunakan checklist, dokumentasi, dan wawancara tidak terstruktur. Indikator lokomotor yang dinilai meliputi berjalan, berlari, melompat, berjingkat, dan meloncat. Analisis data dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif menggunakan persentase

tingkat ketuntasan. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan bertahap dari pra-siklus sebesar 45% menuju peningkatan pada siklus I, dan mencapai ketuntasan klasikal sebesar 90% pada siklus II. Media gross motor skill playmat efektif karena memberikan panduan visual, variasi aktivitas, serta pengalaman bermain yang aman dan menyenangkan sehingga mendukung keseimbangan, koordinasi, dan kontrol gerak anak. Dengan demikian, gross motor skill playmat direkomendasikan sebagai media pembelajaran motorik kasar untuk meningkatkan keterampilan lokomotor anak usia dini.

Kata Kunci: keterampilan lokomotor, motorik kasar, playmat

A. Pendahuluan

Anak usia dini merupakan individu dalam rentang usia 0–8 tahun yang berada pada masa keemasan (golden age), yaitu periode perkembangan yang berlangsung pesat dan menjadi fondasi bagi kehidupan anak pada tahap selanjutnya (National Association for the Education of Young Children, 2020). Pada fase ini, berbagai aspek perkembangan mengalami peningkatan, antara lain perkembangan fisik-motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, seni, serta nilai agama dan moral. Di antara aspek tersebut, perkembangan fisik-motorik menjadi bagian yang penting karena berkaitan dengan kemampuan anak mengontrol gerakan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Maulana & Eliasa, 2024).

Perkembangan fisik-motorik pada anak usia dini terbagi menjadi

motorik halus dan motorik kasar. Motorik kasar melibatkan penggunaan otot-otot besar untuk melakukan gerakan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Ilham & Rini, 2024). Salah satu komponen utama motorik kasar adalah keterampilan lokomotor, yaitu kemampuan berpindah tempat secara terkoordinasi melalui gerakan berjalan, berlari, melompat, berjingkat, dan meloncat (Yudanto, 2023). Keterampilan lokomotor tidak hanya mendukung kebugaran fisik, tetapi juga berkaitan dengan perkembangan kognitif dan sosial-emosional karena aktivitas fisik terstruktur dapat meningkatkan fokus, kontrol diri, serta kemampuan anak berinteraksi dengan teman sebaya (Riyani & Nurcahyani, 2024).

Namun demikian, perkembangan keterampilan lokomotor anak tidak selalu

berlangsung optimal. Anak membutuhkan stimulasi gerak yang tepat, konsisten, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan. Apabila stimulasi yang diberikan terbatas, maka anak berpotensi mengalami hambatan dalam menguasai gerakan dasar (Sartika et al., 2021). Kondisi ini sejalan dengan prinsip perkembangan saraf yang menekankan bahwa sel-sel saraf otak dapat melemah apabila tidak distimulasi secara optimal (Aprilianti & Setyowati, 2023). Oleh karena itu, pembelajaran di PAUD perlu menghadirkan aktivitas motorik yang bermakna dan menarik agar anak terlibat aktif.

Berdasarkan hasil pra-penelitian di TK Paras Jaya pada tanggal 22 September 2025, ditemukan bahwa keterampilan lokomotor anak kelompok B1 usia 5–6 tahun masih rendah. Keterampilan lokomotor yang diamati meliputi berjalan, berlari, melompat, berjingkat, dan meloncat. Capaian keterampilan lokomotor berada pada kategori Mulai Berkembang (MB) sebesar 45%. Rendahnya capaian tersebut disebabkan oleh keterbatasan media stimulasi dan minimnya prasarana outdoor. Aktivitas motorik yang diberikan guru masih terbatas pada

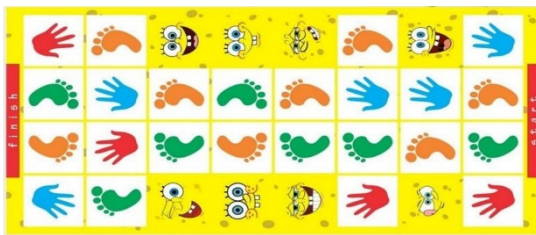
kegiatan senam dan beberapa permainan tradisional, sehingga variasi latihan gerak anak belum optimal.

Mengacu pada Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD, anak usia 5–6 tahun diharapkan mampu melakukan berbagai gerakan secara terkoordinasi, terkendali, seimbang, dan lincah, serta mengikuti permainan fisik yang memiliki aturan (Kemendikbud, 2014). Dengan demikian, kondisi nyata di TK Paras Jaya menunjukkan adanya kesenjangan antara standar perkembangan dan capaian anak. Kesenjangan tersebut menuntut adanya inovasi media pembelajaran yang dapat digunakan secara fleksibel, baik di dalam maupun di luar kelas, sekaligus mampu menarik minat anak.

Salah satu media yang dapat digunakan adalah gross motor skill playmat, yaitu media berupa alas bermain keterampilan motorik kasar yang dirancang untuk menstimulasi keterampilan lokomotor anak melalui panduan visual dan aktivitas bermain aktif (Putri & Afrianti, 2023). Playmat menyediakan panduan visual berupa pola, warna, arah, dan simbol yang

membantu anak melakukan aktivitas lokomotor secara terarah dan sistematis (Aruna et al., 2024). Media ini juga bersifat fleksibel dan dapat digunakan pada ruang terbatas (Sumiati et al., 2023). Melalui aktivitas bermain menggunakan playmat, anak dapat berlatih gerakan lokomotor secara berulang, aman, dan menyenangkan (Melindah & Mawardah, 2023).

Untuk memperjelas media pembelajaran yang digunakan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



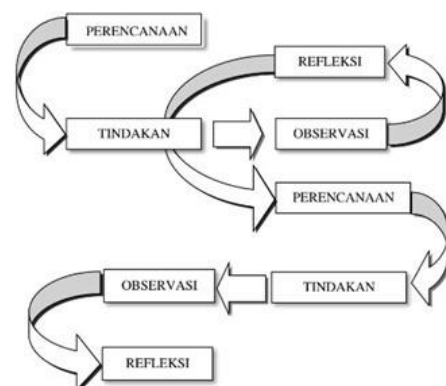
Gambar 1 Desain Gross Motor Skill Playmat

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan keterampilan lokomotor anak usia 5–6 tahun melalui penggunaan media gross motor skill playmat di TK Paras Jaya. Rumusan masalah penelitian adalah: (1) apakah penggunaan media gross motor skill playmat dapat meningkatkan keterampilan lokomotor anak usia 5–6 tahun di TK Paras Jaya? dan (2)

bagaimana proses penggunaan media tersebut dalam meningkatkan keterampilan lokomotor anak? Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan lokomotor anak serta mendeskripsikan proses penerapan media gross motor skill playmat dalam pembelajaran.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan keterampilan lokomotor anak melalui tindakan terencana. PTK dilaksanakan melalui siklus berulang yang mencakup perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Model PTK yang digunakan mengacu pada Kemmis dan McTaggart (Ginting et al., 2024).



Gambar 2 Desain PTK Kemmis dan McTaggart

Subjek penelitian adalah 10 anak kelompok B1 usia 5–6 tahun di TK Paras Jaya, Kota Palembang, yang terdiri atas 6 anak perempuan dan 4 anak laki-laki. Objek penelitian adalah keterampilan lokomotor anak yang ditingkatkan melalui penggunaan media gross motor skill playmat. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026, yaitu bulan Januari 2026.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, dan wawancara. Observasi digunakan untuk menilai keterampilan lokomotor anak melalui lembar checklist. Dokumentasi berupa foto digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil observasi. Wawancara tidak terstruktur dilakukan kepada kepala sekolah dan guru kelas untuk memperoleh informasi mengenai kondisi awal pembelajaran motorik dan respons selama tindakan.

Indikator keterampilan lokomotor yang diamati disusun berdasarkan Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 yang dimodifikasi, meliputi: (1) berjalan mengikuti pola pada playmat dengan langkah stabil dan keseimbangan terjaga, (2) berlari menuju playmat dengan koordinasi

gerak selaras serta mampu mengendalikan kecepatan dan arah, (3) melompati balok dengan tolakan kedua kaki dan mendarat seimbang, (4) berjingkat mengikuti pola playmat dengan tumpuan ujung kaki secara bergantian, posisi tubuh tegak, dan keseimbangan terjaga, serta (5) meloncat dari satu pola ke pola lain dengan tolakan kedua kaki dan pendaratan seimbang (Kemendikbud, 2014).

Analisis data dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif berupa catatan lapangan dan refleksi digunakan untuk menggambarkan proses pembelajaran dan respons anak. Data kuantitatif diperoleh dari skor lembar observasi, kemudian dihitung dalam bentuk persentase untuk menentukan tingkat ketuntasan keterampilan lokomotor (Chatra et al., 2023). Kriteria penilaian menggunakan empat kategori, yaitu Belum Berkembang (BB), Mulai Berkembang (MB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan Berkembang Sangat Baik (BSB).

Indikator keberhasilan penelitian ditetapkan apabila keterampilan lokomotor anak mencapai minimal 80% secara klasikal, yaitu sedikitnya 8 dari 10 anak berada pada kategori

Berkembang Sesuai Harapan atau Berkembang Sangat Baik. Apabila target belum tercapai pada siklus I, maka tindakan dilanjutkan ke siklus berikutnya dengan perbaikan strategi berdasarkan refleksi.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini diawali dengan observasi pra-siklus untuk mengetahui kondisi awal keterampilan lokomotor anak. Hasil pra-siklus menunjukkan bahwa sebagian besar anak masih berada pada kategori rendah. Dari 10 anak, sebanyak 8 anak (80%) berada pada kategori Belum Berkembang dan 2 anak (20%) berada pada kategori Mulai Berkembang. Secara klasikal, capaian keterampilan lokomotor berada pada persentase 45%. Temuan ini menunjukkan bahwa anak masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan berjalan, berlari, melompat, berjingkat, dan meloncat secara terkoordinasi.

Tabel 1 Rekapitulasi Keterampilan Locomotor Anak pada Tahap Pra-siklus

Kriteria	Jumlah Anak	Tingkat Ketuntasan
Belum Berkembang	8	80%

Mulai Berkembang	2	20%
Berkembang Sesuai Harapan	0	0%
Berkembang Sangat Baik	0	0%

Berdasarkan hasil pra-siklus, tindakan pada siklus I dilaksanakan dalam lima pertemuan. Setiap pertemuan difokuskan pada satu indikator lokomotor, yaitu berjalan mengikuti pola, berlari menuju playmat, melompati balok, berjingkat mengikuti pola, dan meloncat antar pola. Guru memberikan demonstrasi gerakan, menjelaskan aturan bermain, serta membimbing anak secara langsung. Observasi dilakukan menggunakan lembar checklist dan didukung dokumentasi.

Hasil siklus I menunjukkan adanya peningkatan keterampilan lokomotor anak. Anak mulai menunjukkan antusiasme dan keberanian untuk mencoba gerakan. Pada indikator berjalan, sebagian besar anak meningkat ke kategori Mulai Berkembang dan Berkembang Sesuai Harapan. Pada indikator berlari, beberapa anak masih mengalami kesulitan mengendalikan kecepatan dan arah. Pada indikator melompat, peningkatan terlihat lebih

signifikan karena anak mampu melakukan tolakan kedua kaki dan mendarat pada area yang ditentukan, meskipun keseimbangan setelah mendarat belum stabil pada sebagian anak. Pada indikator berjingkat, peningkatan terlihat melalui kemampuan menjaga keseimbangan dan tumpuan ujung kaki, sedangkan pada indikator meloncat masih diperlukan latihan untuk meningkatkan ketepatan pola dan kestabilan pendaratan.

Tabel 2 Rekapitulasi Keterampilan Lokomotor Anak pada Tahap Siklus I

Kriteria	Jumlah Anak	Persentase
Belum Berkembang	0	0%
Mulai Berkembang	5	50%
Berkembang Sesuai Harapan	3	30%
Berkembang Sangat Baik	2	20%

Refleksi siklus I menunjukkan beberapa kendala utama, yaitu fokus anak yang belum konsisten, koordinasi gerak yang belum selaras, serta keseimbangan tubuh yang belum stabil pada beberapa indikator. Oleh karena itu, tindakan dilanjutkan ke siklus II dengan perbaikan strategi, antara lain: pemberian instruksi lebih

bertahap, demonstrasi lebih jelas, pembagian kelompok lebih kecil agar kesempatan latihan lebih banyak, serta penambahan variasi aktivitas pendukung (misalnya balok geometri dan keranjang) untuk meningkatkan motivasi anak.

Siklus II dilaksanakan untuk memperkuat keterampilan lokomotor anak melalui latihan yang lebih terstruktur. Hasil observasi menunjukkan peningkatan yang lebih merata pada seluruh indikator. Anak menjadi lebih mampu mengikuti pola pada playmat, mengendalikan kecepatan saat berlari, melakukan tolakan kedua kaki secara lebih kuat, serta menjaga keseimbangan tubuh ketika mendarat. Pada akhir siklus II, ketuntasan klasikal mencapai 90%, yang berarti 9 dari 10 anak berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan dan Berkembang Sangat Baik. Dengan demikian, indikator keberhasilan penelitian tercapai.

Tabel 3 Rekapitulasi Keterampilan Lokomotor Anak pada Tahap Siklus II

Kriteria	Jumlah Anak	Persentase
Belum Berkembang	0	0%
Mulai Berkembang	1	10%

Berkembang Sesuai Harapan	5	50%
Berkembang Sangat Baik	4	40%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gross motor skill playmat efektif meningkatkan keterampilan lokomotor karena menyediakan panduan visual yang jelas dan menarik. Pola, warna, serta simbol pada playmat membantu anak memahami urutan gerakan dan arah perpindahan, sehingga gerakan tidak dilakukan secara acak. Selain itu, aktivitas dilakukan secara berulang sehingga anak memiliki kesempatan memperbaiki kualitas gerak. Dukungan guru berupa arahan verbal dan pujian juga meningkatkan rasa percaya diri anak untuk mencoba gerakan yang lebih menantang.

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa stimulasi motorik kasar melalui permainan terstruktur dapat meningkatkan kemampuan lokomotor anak. Playmat memberikan pengalaman belajar yang sesuai prinsip belajar sambil bermain, sehingga anak merasa senang dan termotivasi. Selain aspek fisik, aktivitas playmat juga mendukung perkembangan sosial-emosional

karena anak belajar menunggu giliran, bekerja sama, dan mengikuti aturan permainan.

Secara keseluruhan, peningkatan keterampilan lokomotor pada penelitian ini terlihat dari perubahan kategori perkembangan anak dari dominasi Belum Berkembang pada pra-siklus menjadi Berkembang Sesuai Harapan dan Berkembang Sangat Baik pada siklus II. Hasil ini menunjukkan bahwa inovasi media pembelajaran berupa gross motor skill playmat dapat menjadi solusi bagi lembaga PAUD yang memiliki keterbatasan fasilitas outdoor, karena media ini fleksibel digunakan di dalam kelas dan tetap mampu memberikan stimulasi gerak yang optimal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media gross motor skill playmat dapat meningkatkan keterampilan lokomotor anak usia 5–6 tahun di TK Paras Jaya. Peningkatan terlihat dari capaian pra-siklus sebesar 45% yang meningkat pada siklus I, dan mencapai

ketuntasan klasikal sebesar 90% pada siklus II.

Proses penerapan media dilakukan melalui tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Kegiatan pembelajaran melibatkan demonstrasi guru, latihan gerak terstruktur, pengulangan aktivitas, serta pendampingan intensif. Gross motor skill playmat efektif karena menyediakan panduan visual, meningkatkan motivasi anak, serta melatih koordinasi dan keseimbangan tubuh. Media ini direkomendasikan sebagai alternatif alat permainan edukatif untuk menstimulasi motorik kasar anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianti, L., & Setyowati, S. (2023). *Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui bermain lempar bola kreweng di tk negeri pembina 1 mojosari*. 06(01), 5743–5759.
- Aruna, A., Muanam, K., Purnomo, P., & Soepriyanto, Y. (2024). Pengembangan media pembelajaran playmat interaktif audio visual sebagai stimulasi motorik kasar pada anak usia dini tk laboratorium universitas negeri malang. *Journal on education*, 6(4), 19177–19187. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.5918>
- Chatra, A., Henny, K., & Ningsih. (2023). *Metode penelitian kualitatif: panduan praktis untuk analisis data kualitatif dan studi kasus*. Sonpedia. https://books.google.co.id/books/about/metode_penelitian_kualitatif_panduan_pra.html?hl=id&id=y p7neaaaqbaj&redir_esc=y
- Ginting, R. F., Hamidah, N., & Syahir, M. (2024). *Dasar, pengenalan metode penelitian pendidikan melalui konsep tindakan kelas*. 3(8), 36–44.
- Ilham, D. Fakhri, & Rini. (2024). Perkembangan fisik motorik kasar dan motorik halus. *Aktualita: jurnal penelitian sosial dan keagamaan*, 14(ii), 155–173. <https://doi.org/10.54459/aktualita.v14iii.779>
- Kemendikbud. (2014). Kementerian pendidikan dan kebudayaan. *Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan republik indonesia nomor 137 tahun 2014 tentang standar nasional pendidikan anak usia dini*.
- Maulana, R., & Eliasa, E. I. (2024). Eksplorasi ciri khas dan tugas perkembangan anak usia dini (2-6 tahun): implikasi fisik, kognitif, dan sosio-emosi dalam pendidikan dan pengasuhan. *Educational: jurnal inovasi pendidikan dan pengajaran*, 4(4).
- Melindah, & Mawardah, M. (2023). Pengaruh permainan playmat dengan keterampilan motorik anak tunagrahita ringan. *Guidena: jurnal ilmu pendidikan, psikologi, bimbingan dan konseling*, 13, no 2, 472–481. <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.6997>
- National Association For The Education Of Young Children. (2020). *Developmentally appropriate practice. Developmentally appropriate practice*, april, 1–43. <https://www.naeyc.org/sites/default>

- ult/files/globally-shared/downloads/pdfs/resources/position-statements/dap-statement_0.pdf
- Putri, S. N., & Afrianti, N. (2023). Pengaruh permainan playmat eduterhadap kemampuan merangkak, berguling, dan melompat anak usia 4-5 tahun. *Jurnal riset pendidikan guru paud*, 13–18.
<https://doi.org/10.29313/jrpgp.v3i1.1762>
- Riyani, S. D., & Nurcahyani, R. D. (2024). Ceria (cerdas energik responsif inovatif adaptif) stimulasi kemampuan motorik kasar anak melalui media loose part pada anak usia dini. *Journal homepage*, 7(1), 279–286.
- Sartika, I. D., Kusyairy, U., & Rapi, M. (2021). Stimulasi perkembangan motorik kasar di masa pandemi covid-19 usia 5-6 tahun. *Journal of early childhood education*, 4(1), 42–52.
- Sumiati, U., Fatimah Zahro, I., & Khalif Alam, S. (2023). Strategi stimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini melalui media travel playmat. *Jurnal ceria (cerdas energik responsif inovatif adaptif)*, 6(3), 258–266.
<https://doi.org/10.22460/ceria.v6i3.17033>
- Yudanto, Y. (2023). Improved basic locomotor movements of children through the multiple intelligence-based perceptual motor activity model. *Jurnal obsesi: jurnal pendidikan anak usia dini*, 7(5), 5953–5960.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.2601>