

IMPLEMENTASI KEGIATAN KESEIMBANGAN DI SENTRA SPORT AND DANCE UNTUK MELATIH MOTORIK KASAR ANAK USIA 4-5 TAHUN DI TKIT IQRA SERANG-BANTEN

Putri Lailiatul Fijriah¹, Siti Khosiah², Luluk Asmawati³

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa^{1,2,3}

putrilailiyaa4@gmail.com¹, siti.khosiah@untirta.ac.id²,

lulukasmawati@untirta.ac.id³

ABSTRACT

This study aims to analyze the implementation of balance activities in the sport and dance center to train the gross motor skills of children aged 4-5 years at TKIT IQRA, Serang, Banten. A descriptive qualitative method was used, involving the sport and dance center teacher, the school principal, and 16 children from two Group A classes as research subjects. Data were collected through observation, interviews, documentation, and field notes, then analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The results show that the implementation of balance activities ran well through three stages: planning, implementation, and evaluation. In the planning stage, the teacher prepared a teaching module and selected appropriate balance activities. Implementation followed four scaffolding stages: setting up the play environment, briefing before play, guiding during play, and reviewing after play. Evaluation was carried out through direct observation and a checklist assessment. Supporting factors included adequate facilities, infrastructure, and learning media, while inhibiting factors included weather conditions, differences in children's abilities, health conditions, and limited attention during the activity. Overall, most children were able to perform the balance activities optimally, although a few still required further guidance, indicating that the balance activities at the sport and dance center effectively supported gross motor development in children aged 4-5 years.

Keywords: *Implementation, Balance Activities, Gross Motor Skills, Sport and Dance Center*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis implementasi kegiatan keseimbangan di sentra sport and dance dalam melatih motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TKIT IQRA Serang-Banten. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan subjek guru sentra sport and dance, kepala sekolah, dan 16 anak kelas TK A. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan, lalu dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan implementasi kegiatan keseimbangan berjalan baik melalui

tiga tahap: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, guru menyusun modul ajar dan menentukan jenis kegiatan keseimbangan. Pelaksanaan dilakukan melalui empat pijakan, yaitu pijakan lingkungan main, sebelum main, selama main, dan setelah main. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan dan penilaian ceklis. Faktor pendukung meliputi tersedianya sarana, prasarana, dan media pembelajaran yang memadai, sedangkan faktor penghambat meliputi cuaca, perbedaan kemampuan anak, kondisi kesehatan, dan kurangnya fokus anak. Secara keseluruhan, sebagian besar anak sudah mampu melakukan kegiatan keseimbangan secara optimal, meskipun masih ada beberapa anak yang memerlukan pendampingan lebih lanjut.

Kata Kunci: Implementasi, Kegiatan Keseimbangan, Motorik Kasar, Sentra Sport and Dance

A. Pendahuluan

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan upaya pemberian rangsangan kepada anak sejak lahir sampai usia enam tahun pada masa golden age, yaitu periode yang paling tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak baik secara fisik maupun mental sebelum memasuki jenjang pendidikan selanjutnya. Salah satu aspek perkembangan yang perlu dioptimalkan pada masa ini adalah perkembangan motorik, khususnya motorik kasar yang melibatkan koordinasi otot-otot besar tubuh anak.

Motorik kasar adalah aktivitas yang menggunakan dan mengendalikan gerak tubuh, seperti duduk, merangkak, berjalan, berlari, dan melompat (Zaenab, 2017). Perkembangan motorik kasar pada

anak usia 4-5 tahun merupakan perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak, sehingga gerakan yang dilakukan anak semakin terkoordinasi dan selaras dengan apa yang dipikirkannya (Hurlock, 1978). Stimulasi motorik kasar perlu diberikan sejak usia dini agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan tahap perkembangannya (Mahmud, 2018). Salah satu unsur penting dalam motorik kasar adalah keseimbangan, yaitu kemampuan tubuh untuk menjaga posisi dalam berbagai keadaan, baik saat diam maupun bergerak (Astrid & Zalukhu, 2025). Keseimbangan terdiri atas keseimbangan statis, yakni kemampuan menjaga posisi tubuh tetap stabil tanpa bergerak, dan

keseimbangan dinamis, yakni kemampuan mempertahankan kestabilan tubuh ketika bergerak seperti berlari, melompat, dan naik turun tangga (Fitri & Imansari, 2021).

Salah satu sarana yang efektif untuk menstimulasi kemampuan keseimbangan dan motorik kasar anak adalah pembelajaran di sentra sport and dance. Sentra ini memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kinestetiknya melalui gerakan motorik kasar secara aktif, eksploratif, dan menyenangkan (Noviyana, 2025), seperti berjalan di atas papan titian, melompat, merangkak, dan berlari dengan berbagai teknik (Afifah & Rohita, 2020). Pembelajaran di sentra ini dilaksanakan melalui empat pijakan, yaitu pijakan lingkungan main, pijakan sebelum main, pijakan selama main, dan pijakan setelah main, yang masing-masing berperan sebagai sistem pendamping bagi anak untuk belajar sesuai tahap perkembangannya (Afifah & Rohita, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal pada 16 anak kelas TK A di sentra sport and dance TKIT IQRA

Serang-Banten, sebagian besar anak telah mampu melakukan berbagai kegiatan keseimbangan dengan baik dan sesuai dengan tahap perkembangannya, seperti berjalan di atas papan titian, berjalan zig-zag, merangkak sambil memindahkan benda, melompat berpindah tempat, serta lempar tangkap bola. Namun demikian, masih terdapat beberapa anak yang kemampuan keseimbangannya belum berkembang secara optimal. Kondisi ini mendorong peneliti untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana implementasi kegiatan keseimbangan tersebut dilaksanakan di sentra sport and dance dalam melatih motorik kasar anak usia 4-5 tahun, serta faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi kegiatan keseimbangan di sentra sport and dance untuk melatih motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TKIT IQRA Serang-Banten, serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaannya.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk menganalisis dan mendeskripsikan implementasi kegiatan keseimbangan di sentra sport and dance dalam melatih motorik kasar anak usia 4-5 tahun. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggambarkan kondisi yang terjadi di lapangan secara apa adanya tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan di TKIT IQRA yang beralamat di Jalan Taman Graha Utara No. F2, Kecamatan Serang, Kota Serang, Banten, pada semester genap tahun pelajaran 2026.

Subjek penelitian terdiri atas guru sentra sport and dance, kepala sekolah, dan 16 anak kelas TK A (8 anak laki-laki dan 8 anak perempuan) yang terbagi dalam dua kelas, yaitu kelas Musa dan kelas Daud. Data dikumpulkan melalui empat teknik, yaitu observasi terhadap pelaksanaan kegiatan keseimbangan di sentra sport and dance, wawancara terstruktur dengan kepala sekolah dan guru, dokumentasi berupa foto dan dokumen pendukung, serta catatan lapangan untuk mendeskripsikan

secara rinci pengalaman peneliti selama proses penelitian berlangsung.

Analisis data dilakukan dengan mengikuti tiga tahap menurut Miles dan Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Rijali, 2018). Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber, triangulasi metode, dan triangulasi waktu, serta member check kepada informan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan kondisi sebenarnya di lapangan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Implementasi kegiatan keseimbangan di sentra sport and dance untuk melatih motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TKIT IQRA dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, guru menyusun modul ajar berdasarkan kurikulum sekolah yang disesuaikan dengan topik pembelajaran setiap minggu serta indikator perkembangan motorik kasar anak. Guru juga menentukan jenis kegiatan keseimbangan dengan

mempertimbangkan kemampuan awal dan tingkat kesulitan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, kemudian menyiapkan media, alat permainan, serta lingkungan bermain yang aman baik di dalam maupun di luar kelas. Hal ini sejalan dengan pendapat Salabi (2020) bahwa perencanaan dalam implementasi mencakup penentuan kegiatan, penetapan tujuan, serta hasil yang ingin dicapai dalam suatu kegiatan pembelajaran.

Pelaksanaan kegiatan keseimbangan dilakukan pada kelas Musa setiap hari Senin dan kelas Daud setiap hari Kamis, pukul 09.30-10.30 WIB, melalui empat pijakan pembelajaran. Pijakan lingkungan main berupa penataan media dan alat permainan oleh guru sebelum kegiatan dimulai. Pijakan sebelum main dilakukan melalui circle time, yaitu guru memberikan apersepsi, menjelaskan aturan bermain, memperkenalkan alat yang digunakan, serta mencontohkan gerakan sebelum anak melakukannya. Pijakan selama main merupakan tahap inti, yaitu anak melakukan berbagai kegiatan keseimbangan secara bergantian

dengan didampingi oleh guru. Pijakan setelah main dilakukan melalui evaluasi dan refleksi secara circle time, dimana guru mengajak anak menceritakan pengalamannya serta memberikan penguatan dan apresiasi. Jenis-jenis kegiatan keseimbangan yang dilaksanakan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1
Bentuk Kegiatan Keseimbangan di
Sentra Sport and Dance

- | | | |
|----|---|---------|
| 1. | Berjalan di atas papan titian | Dinamis |
| 2. | Melompat dengan rintangan hula hoop | Dinamis |
| 3. | Melompat sesuai urutan angka 1-6 | Dinamis |
| 4. | Berlari zig-zag melewati cone | Dinamis |
| 5. | Melompat pada gambar matahari, bulan, bintang | Dinamis |
| 6. | Berdiri dengan satu kaki sambil | Statis |

	merentangkan tangan	
	Berlari	
7.	mencocokkan angka sesuai jumlah planet	Dinamis
8.	Merangkak sambil memindahkan bola	Dinamis

Tabel 1 menunjukkan bahwa kegiatan keseimbangan di sentra sport and dance dirancang dalam bentuk permainan yang bervariasi sehingga anak dapat melatih keseimbangan statis maupun dinamis sekaligus mengembangkan koordinasi, kekuatan otot, dan kepercayaan dirinya (Fitri & Imansari, 2021). Selama kegiatan berlangsung, guru memberikan arahan, pengawasan, dan bantuan seperlunya kepada anak yang mengalami kesulitan, sehingga anak dapat melakukan kegiatan keseimbangan dengan baik, aktif, dan percaya diri.

Evaluasi dilakukan oleh guru melalui pengamatan langsung serta penilaian menggunakan format ceklis untuk mengetahui perkembangan

kemampuan keseimbangan setiap anak. Selain itu, guru juga mengulang kegiatan dengan inovasi dan tema yang berbeda agar anak semakin memahami serta lebih percaya diri saat mencoba kembali. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar anak sudah mampu menjaga keseimbangan tubuh, mengikuti instruksi gerak, dan bergerak aktif dengan percaya diri, meskipun masih terdapat beberapa anak yang membutuhkan pendampingan lebih lanjut karena kemampuan keseimbangannya belum berkembang secara optimal. Temuan ini sejalan dengan pendapat Johnson dan Nelson yang menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk menjaga posisi dalam berbagai keadaan, baik saat diam maupun bergerak (Astrid & Zalukhu, 2025), serta pendapat Hurlock (1978) bahwa perkembangan motorik kasar anak berkembang sejalan dengan kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak.

Faktor pendukung implementasi kegiatan keseimbangan di sentra sport and dance adalah tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, seperti ruang gerak yang luas serta

alat dan media pembelajaran yang aman digunakan anak. Ketersediaan fasilitas tersebut membantu guru menciptakan kegiatan yang lebih variatif sehingga anak dapat mengembangkan kemampuan motorik kasarnya, khususnya dalam aspek keseimbangan tubuh, dengan lebih optimal (Afiata et al., 2022).

Adapun faktor penghambat yang ditemukan selama pelaksanaan kegiatan keseimbangan di sentra sport and dance cukup beragam dan berasal dari berbagai kondisi, baik yang bersifat eksternal maupun internal. Faktor eksternal yang paling sering memengaruhi pelaksanaan kegiatan adalah kondisi cuaca. Kegiatan keseimbangan pada umumnya dilaksanakan di area terbuka atau lapangan sekolah agar anak memiliki ruang gerak yang lebih luas dalam melakukan berbagai aktivitas motorik. Namun, ketika cuaca hujan, kondisi lapangan menjadi licin, becek, dan kurang aman untuk digunakan. Permukaan yang licin berpotensi meningkatkan risiko anak terpeleset atau terjatuh sehingga dapat mengganggu kelancaran kegiatan pembelajaran. Selain itu,

hujan juga menyebabkan guru harus melakukan penyesuaian terhadap rencana pembelajaran yang telah disusun sebelumnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengembangan motorik kasar pada anak usia dini.

Selain faktor cuaca, perbedaan kemampuan keseimbangan yang dimiliki setiap anak juga menjadi salah satu hambatan dalam proses pembelajaran. Setiap anak memiliki tingkat perkembangan motorik yang berbeda-beda sesuai dengan usia, kematangan fisik, pengalaman gerak, serta stimulasi yang diterima dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Beberapa anak mampu melakukan aktivitas keseimbangan dengan baik dan cepat mengikuti instruksi guru, sementara sebagian anak lainnya masih mengalami kesulitan dalam menjaga posisi tubuh, berjalan di atas garis, melompat dengan satu kaki, maupun mempertahankan keseimbangan ketika melakukan gerakan tertentu. Perbedaan kemampuan ini menyebabkan guru

perlu memberikan perhatian yang lebih intensif kepada anak-anak yang masih membutuhkan bantuan agar mereka dapat mengikuti kegiatan dengan optimal. Jika tidak ditangani dengan baik, kesenjangan kemampuan tersebut dapat menghambat pencapaian tujuan pembelajaran dan menurunkan kepercayaan diri anak dalam mengikuti aktivitas fisik.

Faktor penghambat berikutnya adalah kondisi kesehatan anak. Kondisi fisik yang kurang sehat dapat memengaruhi kesiapan anak dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, khususnya aktivitas yang membutuhkan gerakan tubuh secara aktif. Anak yang sedang mengalami kelelahan, demam ringan, flu, atau gangguan kesehatan lainnya cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih rendah dibandingkan dengan anak yang berada dalam kondisi sehat. Selain itu, kondisi kesehatan yang kurang baik juga menyebabkan anak menjadi lebih mudah lelah sehingga tidak mampu mengikuti seluruh rangkaian kegiatan keseimbangan secara maksimal. Dalam beberapa situasi,

anak bahkan memilih untuk beristirahat atau tidak berpartisipasi secara penuh selama kegiatan berlangsung. Keadaan ini tentu berdampak pada proses stimulasi perkembangan motorik kasar yang diberikan oleh guru karena keterlibatan aktif anak merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran.

Hambatan lainnya yang ditemukan adalah kurangnya fokus dan konsentrasi beberapa anak selama kegiatan berlangsung. Anak usia dini pada dasarnya masih berada pada tahap perkembangan perhatian yang relatif singkat sehingga mereka mudah terdistraksi oleh berbagai hal yang ada di sekitarnya. Ketika kegiatan berlangsung, beberapa anak terlihat lebih tertarik memperhatikan teman-temannya, bermain sendiri, berbicara dengan teman, atau memperhatikan benda-benda lain di lingkungan sekitar dibandingkan mengikuti instruksi yang diberikan guru. Kurangnya fokus tersebut menyebabkan anak tidak dapat melakukan gerakan sesuai arahan sehingga tujuan pembelajaran yang telah direncanakan menjadi kurang

optimal. Kondisi ini juga dapat memengaruhi ritme pelaksanaan kegiatan karena guru harus berulang kali memberikan instruksi dan mengarahkan perhatian anak agar kembali terlibat dalam aktivitas yang sedang dilakukan.

Menghadapi berbagai hambatan tersebut, guru telah melakukan berbagai upaya untuk memastikan kegiatan keseimbangan tetap dapat terlaksana secara efektif. Ketika kondisi cuaca tidak memungkinkan untuk melaksanakan kegiatan di luar ruangan, guru mengambil langkah dengan memindahkan kegiatan ke tempat yang lebih aman, seperti aula sekolah atau ruang kelas yang memiliki area cukup luas. Penyesuaian lokasi ini dilakukan agar kegiatan tetap dapat berlangsung tanpa mengurangi tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Meskipun ruang gerak menjadi lebih terbatas dibandingkan lapangan terbuka, guru tetap mampu memodifikasi aktivitas sehingga anak dapat memperoleh pengalaman belajar yang sama dalam melatih keseimbangan tubuh.

Untuk mengatasi perbedaan kemampuan keseimbangan anak, guru memberikan pendampingan secara bertahap sesuai kebutuhan masing-masing anak. Guru tidak hanya memberikan contoh gerakan, tetapi juga memberikan bantuan langsung ketika anak mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas tertentu. Pendekatan ini dilakukan dengan prinsip pembelajaran yang berpusat pada anak (*child centered learning*), di mana guru berusaha memahami karakteristik dan kemampuan setiap peserta didik. Melalui pendampingan yang berkelanjutan, anak yang awalnya mengalami kesulitan secara perlahan menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menjaga keseimbangan tubuh dan mengikuti aktivitas yang diberikan.

Selanjutnya, untuk mengatasi hambatan yang berkaitan dengan kondisi kesehatan anak, guru melakukan pengamatan terhadap kesiapan fisik anak sebelum kegiatan dimulai. Anak yang terlihat kurang sehat diberikan kesempatan untuk beristirahat atau mengikuti kegiatan dengan intensitas yang lebih ringan.

Langkah ini dilakukan untuk menjaga keamanan dan kenyamanan anak selama proses pembelajaran berlangsung. Guru juga berkoordinasi dengan orang tua terkait kondisi kesehatan anak sehingga pelaksanaan kegiatan dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing peserta didik.

Sementara itu, untuk mengatasi masalah kurangnya fokus dan konsentrasi anak, guru menerapkan berbagai strategi pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Guru berusaha menciptakan suasana belajar yang interaktif melalui penggunaan permainan, lagu, tepuk semangat, dan berbagai aktivitas yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Selain itu, guru juga melakukan pendekatan individual kepada anak yang sering kehilangan fokus dengan memberikan motivasi, pujian, serta arahan secara langsung. Pendekatan personal tersebut terbukti membantu meningkatkan keterlibatan anak dalam kegiatan sehingga mereka menjadi lebih antusias dan mampu mengikuti pembelajaran dengan baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi kegiatan keseimbangan di sentra sport and dance memberikan kontribusi yang positif terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. Kegiatan keseimbangan yang dilaksanakan secara terencana dan sistematis mampu membantu anak mengembangkan koordinasi gerak tubuh, meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan, memperkuat otot-otot tubuh, serta melatih kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam berbagai posisi dan situasi. Kemampuan-kemampuan tersebut merupakan bagian penting dari perkembangan motorik kasar yang akan menjadi dasar bagi anak dalam melakukan berbagai aktivitas fisik pada tahap perkembangan selanjutnya.

Temuan penelitian ini juga memperkuat berbagai hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terarah dapat memberikan stimulasi yang efektif terhadap perkembangan motorik kasar anak. Melalui kegiatan keseimbangan, anak

tidak hanya belajar mengendalikan tubuhnya, tetapi juga belajar meningkatkan rasa percaya diri, keberanian, kemandirian, serta kemampuan memecahkan masalah ketika menghadapi tantangan gerak tertentu. Dengan demikian, manfaat kegiatan keseimbangan tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial-emosional dan kognitif anak.

Keberhasilan implementasi kegiatan keseimbangan di sentra sport and dance tidak terlepas dari peran guru sebagai perancang, pelaksana, sekaligus evaluator pembelajaran. Guru memiliki tanggung jawab untuk menyusun perencanaan kegiatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, melaksanakan kegiatan secara fleksibel sesuai kondisi lapangan, serta melakukan evaluasi terhadap hasil yang dicapai. Peran tersebut sejalan dengan pendapat Salabi (2020) yang menyatakan bahwa implementasi program pembelajaran yang efektif memerlukan keterkaitan yang kuat antara tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Ketiga

tahapan tersebut harus dilaksanakan secara berkesinambungan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun terdapat berbagai hambatan dalam pelaksanaan kegiatan keseimbangan di sentra sport and dance, guru mampu mengatasinya melalui berbagai strategi yang tepat dan adaptif. Dukungan lingkungan belajar yang kondusif, perencanaan yang matang, serta kemampuan guru dalam menyesuaikan kegiatan dengan kebutuhan anak menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan implementasi program. Oleh karena itu, kegiatan keseimbangan di sentra sport and dance layak dipertahankan dan terus dikembangkan sebagai salah satu bentuk stimulasi yang efektif dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak usia dini secara optimal.

D. Kesimpulan

Implementasi kegiatan keseimbangan di sentra sport and dance untuk melatih motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TKIT IQRA

Serang-Banten telah terlaksana dengan baik melalui tiga tahap, yaitu perencanaan berupa penyusunan modul ajar, pelaksanaan melalui empat pijakan pembelajaran, dan evaluasi melalui pengamatan serta penilaian ceklis. Pelaksanaan kegiatan secara rutin terbukti membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, ditunjukkan dengan sebagian besar anak yang sudah mampu menjaga keseimbangan tubuh, mengikuti instruksi gerak, dan menunjukkan rasa percaya diri, meskipun masih terdapat beberapa anak yang memerlukan stimulasi dan pendampingan lebih lanjut.

Keberhasilan implementasi kegiatan ini didukung oleh tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, sementara faktor penghambat seperti cuaca, perbedaan kemampuan anak, kondisi kesehatan, dan kurangnya fokus dapat diatasi melalui penyesuaian tempat kegiatan, pendampingan bertahap, dan pendekatan individual oleh guru. Oleh karena itu, sekolah disarankan untuk terus melengkapi sarana dan prasarana pendukung, guru disarankan untuk terus

mengembangkan kegiatan keseimbangan yang menarik dan memberikan perhatian khusus kepada anak yang belum berkembang optimal, serta peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji kegiatan keseimbangan dengan metode, media, atau jenjang usia yang berbeda guna memperkaya kajian tentang motorik kasar anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiata, N. G., Indarwati, & Leni, A. S. M. (2022). Pengaruh Balance Strategy Exercise Terhadap Keseimbangan Anak Usia Dini. *Physio Journal*, 1-4.
- Afifah, H., & Rohita. (2020). Kegiatan Sentra Olah Tubuh dalam Menstimulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak. 2(2).
- Anggraini, D. D., & Oktaviani, E. R. (2022). Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini.
- Anjasmara, B., Widanti, H. N., & Mulyadi, S. Y. (2021). Kombinasi Calf Raise Exercise dan Core Stability Exercise Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh pada Mahasiswa Jurusan

- Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar. 3(Juni), 46-52.
- Astrid, P., & Zalukhu, N. (2025). The Effect of Balance and Flexibility Training on the Motor Skills. *Jurnal PUAN Indonesia*, 7(1), 193-200.
- Fitri, R., & Imansari, M. L. (2021). Permainan Karpas Engle: Aktivitas Motorik untuk Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan, dan Gizi Anak Usia Dini (JP2KG AUD)*, 5(2), 1187-1198.
- Hurlock, E. B. (1978). *Child Development* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Ilat, I. P., Gioh, S., Moring, E., Kosegeran, L., & Mekananging, M. (2024). Konsep Dasar, Faktor Pendukung dan Penghambat Strategi Pembelajaran Berbasis Masalah dan Implementasinya dalam Pendidikan.
- Mahmud, B. (2018). Urgensi Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *Didaktika Jurnal Kependidikan*, 76-87.
- Munar, A. (2021). Implementasi Model Pembelajaran Sentra Bahan Alam untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 8(c).
- Noviyana. (2025). Peran Sentra Olah Tubuh dalam Menstimulasi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini di TK IT Pelita Hati Kota Palu.
- Rahmawati, W., & Sulistyawan, A. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Terhadap Keseimbangan Anak Usia Dini. 1(1), 22-27.
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, 17(33), 81-95.
- Salabi, A. S. (2020). Efektivitas Dalam Implementasi Kurikulum Sekolah. 1(1), 1-13.
- Zaenab, S. (2017). Pemanfaatan Media Bola Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Siswa Kelompok B. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*.