



## Pengaruh Permainan Sirkuit Dalam Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak Usia 5-6 Tahun

Nurmayanti S. Mansur<sup>1</sup>, Rapi Us Djuko<sup>2</sup>, & Yenti Juniarti<sup>3</sup>

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo

Email : [nurmayantimansur30@gmail.com](mailto:nurmayantimansur30@gmail.com), [rapi.djuko@ung.ac.id](mailto:rapi.djuko@ung.ac.id), [yenti@ung.ac.id](mailto:yenti@ung.ac.id)

### Info Artikel

### Abstrak

#### *Sejarah Artikel:*

Diterima (Agustus)

(2025)

Disetujui (Maret)

(2026)

Dipublikasikan

(Maret) (2026)

Fokus penelitian ini untuk melihat seberapa besar kontribusi permainan sirkuit dalam mendorong keterampilan gerak dasar lokomotor anak usia 5-6 tahun di TK Kuntum Mekar di Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango. Kajian ini melihat permainan sirkuit mendukung perkembangan kemampuan motorik anak, terutama dalam aspek lokomotor. Subjek penelitian terdiri dari 14 anak yang terlibat secara langsung dalam proses pengambilan data berupa subjek penelitian. Kemudian teknik uji statistik paired sample t-test. Hasil analisis menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan pada skor rata-rata, yang meningkat dari 38,21 pada pretest menjadi 87,14 pada posttest. Dan nilai t hitung sebesar 24,79 ditemukan melebihi nilai t tabel sebesar 1,782. Hasilnya bahwa permainan sirkuit meningkatkan perkembangan kemampuan gerak dasar lokomotor anak usia dini.

Kata kunci: Permainan Sirkuit, Gerak Dasar Lokomotor, Anak Usia Dini, TK Kuntum Mekar, Pretest-Posstest

### Abstract

The purpose of this study is to evaluate how circuit games significantly improve the locomotor abilities of children in TK Kuntum Mekar, Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango, who are between the ages of five and six. This study describes how circuit games improve kids' motor skills, especially locomotor skills. The study focuses on the 14 kids who took part in the collection process in silence. The next statistical method to be applied is the paired sample t-test. The analysis's findings indicate that this significantly improved, rising from 38,21 on the pretest to 87,14 on the posttest. Around 0.00000 is the, 0.005 is the, and t is around 24,79, which is higher than the table, which is roughly 1,782. The findings indicate that playing circuit games helps kids improve their skills.

Keywords: Circuit Games, Basic Locomotor Movement, Early Childhood, TK Kuntum Mekar, Pretest-Posttest.



## **PENDAHULUAN**

Perkembangan gerak lokomotor berlangsung secara bertahap, dan tidak terbentuk secara otomatis. Gerakan tersebut merupakan hasil dari proses pembelajaran dan latihan berkelanjutan, yang menuntut pemahaman serta pengulangan gerak secara sadar. Menurut Sayuti Sahara dalam Sujiono (Amini et al., 2020), gerak lokomotor merupakan salah satu keterampilan dasar yang perlu diperkenalkan kepada anak, yang meliputi aktivitas seperti berjalan, berlari, meloncat, dan melakukan pendaratan dengan benar.

Menurut Julianti et al., (2023) pentingnya pengenalan materi gerak dasar untuk pendidik agar pendidik bisa menciptakan kegiatan mengenai gerak dasar lokomotor untuk anak secara optimal dan pentingnya pengembangan media pembelajaran inovatif dalam pembelajaran anak usia dini untuk menjadi alternatif atau salah satu media pembelajaran untuk menstimulasi gerak dasar lokomotor anak. Menurut Mahendra (Azis et al., 2022) menyatakan bahwa gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya, baik secara horisontal maupun secara vertikal. Gerakan tersebut diantaranya jalan, lari, lompat, loncat, dan memanjat. Dalam penelitian ini, fokus gerak lokomotor yang digunakan sebagai acuan mencakup aktivitas berlari, melompat, dan merangkak.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di TK Kuntum Mekar, Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango terhadap 14 anak usia 5–6 tahun, ditemukan bahwa sebagian besar anak masih memerlukan pengembangan yang lebih maksimal dalam keterampilan motorik kasarnya, khususnya dalam aspek gerakan lokomotor seperti berjalan, merangkak, berlari, dan melompat. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan lokomotor anak-anak di sekolah tersebut belum optimal. Hal ini erat kaitannya dengan kurangnya aktivitas fisik yang dapat melatih keterampilan seperti kelincahan, ketangkasan, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh yang semuanya berperan besar pada anak. Data ini juga mengungkapkan bahwa kemampuan gerak lokomotor anak kelompok B usia 5–6 tahun di TK Kuntum Mekar tergolong masih rendah. Hal ini diduga disebabkan oleh terbatasnya fasilitas permainan, serta kurangnya penerapan metode permainan yang sesuai oleh guru dalam proses pembelajaran.

Dari 14 anak yang diamati, seluruhnya termasuk dalam kategori belum berkembang secara optimal. Kurangnya rangsangan atau stimulasi terhadap kemampuan motorik kasar anak menjadi salah satu penyebab utama kondisi tersebut. Kegiatan yang seharusnya mendukung perkembangan motorik kasar, seperti senam pagi yang dilaksanakan setiap hari, belum sepenuhnya berjalan efektif. Beberapa anak masih belum mampu mengikuti gerakan dengan benar, bahkan ada yang tidak terlibat sama sekali dalam kegiatan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, peneliti merancang suatu bentuk kegiatan yang dapat memberikan stimulasi terhadap perkembangan gerak lokomotor anak usia dini melalui pendekatan permainan sirkuit. Permainan ini terdiri dari beragam aktivitas fisik seperti berlari, melompat, merangkak, melempar, dan menangkap, yang dirancang untuk melatih dan mengembangkan berbagai keterampilan motorik anak. Kegiatan bermain sirkuit diharapkan mampu menumbuhkan sikap mandiri, aktif, serta meningkatkan rasa percaya diri pada anak. Selain itu, permainan ini juga bertujuan melatih aspek kekuatan, kelincahan, ketangkasan, dan keseimbangan tubuh melalui gerakan yang menyenangkan.

Permainan Sirkuit adalah sebuah kegiatan yang dirancang seperti lingkaran yang terdiri dari beberapa pos, di mana setiap pos melibatkan kegiatan yang berbeda untuk merangsang kematangan emosi dan kemampuan motorik kasar anak secara keseluruhan (Monicha, 2020). Permainan ini dapat membantu mengembangkan keseimbangan, kelenturan tubuh, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, serta koordinasi gerakan yang baik pada tubuh anak (Hidayah & Khan, 2021). Penelitian ini diperkuat oleh pendapat Hidayati et al., (2024) permainan sirkuit memiliki manfaat untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini, seperti keseimbangan, kelenturan tubuh, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, dan koordinasi gerakan. Diharapkan melalui pelaksanaan permainan sirkuit atau rintangan yang dirancang untuk anak-anak kelompok B, keterampilan gerak lokomotor anak dapat mengalami peningkatan yang baik. Melalui aktivitas ini, anak-anak juga diharapkan mampu menyalurkan energi berlebih secara positif sekaligus mencapai indikator perkembangan sesuai tahapan usia mereka. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti merumuskan fokus kajian

dalam penelitian ini:” Pengaruh Permainan Sirkuit Dalam Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Kuntum Mekar, Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango.”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis eksperimen dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengkaji sejauh mana pengaruh permainan sirkuit terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor anak. Analisis data dalam studi ini didasarkan pada hasil tes sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah perlakuan (post-test), yang digunakan untuk mengevaluasi kemampuan gerak lokomotor anak sebelum dan sesudah diberikan permainan sirkuit. Permainan sirkuit atau rintangan fisik, dan variabel terikat (dependen) yaitu kemampuan gerak dasar lokomotor anak. Pengumpulan data observasi langsung terhadap kemampuan anak sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Tes awal (pretest) dilaksanakan sebelum anak mengikuti kegiatan permainan sirkuit, tes tersebut mengevaluasi efektivitas program pembelajaran yang diterapkan melalui permainan sirkuit. Penelitian ini difokuskan untuk mengukur sejauh mana pengaruh permainan sirkuit.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini termasuk jenis eksperimen pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana pengaruh aktivitas permainan sirkuit terhadap perkembangan keterampilan gerak dasar lokomotor anak usia 5–6 tahun di TK Kuntum Mekar, Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango. Analisis data dilakukan berdasarkan hasil pengukuran kemampuan lokomotor anak melalui tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) setelah diberikan perlakuan berupa kegiatan permainan sirkuit. Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi yang dilaksanakan sebelum dan sesudah penerapan permainan sirkuit. Tes awal (pretest) diberikan sebelum anak mengikuti kegiatan permainan. Penelitian ini berlangsung di TK Kuntum Mekar yang berlokasi di Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango pada bulan Mei 2025. Subjek penelitian terdiri

atas 14 anak dari kelompok B1, dengan rincian 8 anak laki-laki dan 6 anak perempuan. Proses penelitian dilaksanakan selama 8 hari, yang terbagi atas 4 hari pelaksanaan pre-test dan 4 hari pelaksanaan post-test.

Hasil analisis memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara penerapan permainan sirkuit dengan peningkatan kemampuan gerak lokomotor anak di TK Kuntum Mekar. Tes awal dilakukan untuk memperoleh data sebelum program pembelajaran khusus diterapkan, sedangkan tes akhir dilakukan setelah anak mengikuti kegiatan permainan sirkuit sebagai bentuk perlakuan.

### **Pembahasan**

Berdasarkan temuan penelitian terkait permainan sirkuit terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor kegiatan permainan sirkuit berperan penting dalam mendukung perkembangan kemampuan motorik kasar anak, terutama dalam aspek gerakan lokomotor. Permainan sirkuit yang dirancang dalam bentuk beberapa pos atau stasiun dengan berbagai aktivitas fisik, memberikan variasi rangsangan motorik yang terstruktur, menyenangkan, dan berkesinambungan, sehingga anak-anak dapat berlatih berbagai bentuk gerakan secara menyeluruh. Namun demikian, dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti secara khusus memilih indikator yang lebih terfokus dan terukur pada aspek gerak lokomotor. Indikator pertama yang digunakan perkembangan fisik yang optimal, sehingga memerlukan rangsangan gerak yang cukup untuk menguatkan otot, serta membangun kepercayaan diri melalui aktivitas fisik.

Indikator kedua yang digunakan yaitu kemampuan anak dalam gerakan antara mata, tangan, kaki, dan kepala saat menirukan gerakan tertentu. Kegiatan ini tidak hanya melatih aspek fisik, tetapi juga menstimulasi aspek kognitif seperti memori, konsentrasi, dan atensi. Melalui kegiatan meniru gerakan, anak-anak belajar memperhatikan instruksi, menyesuaikan gerakan tubuh, dan mengikuti arahan. Hal ini turut mendorong perkembangan sosial-emosional anak karena melatih kemampuan bekerja sama, bergantian, serta mengikuti aturan dalam permainan. Sebelum pelaksanaan pengumpulan data, peneliti menyusun instrumen observasi berupa lembar pengamatan yang dirancang khusus untuk mencatat dan mengevaluasi kemampuan gerak lokomotor anak berdasarkan

indikator yang telah ditentukan. Penyusunan instrumen dilakukan dengan mempertimbangkan validitas dan reliabilitas.

Kegiatan permainan sirkuit dilaksanakan dengan melibatkan 14 anak dari kelompok B. Mereka diajak untuk berpartisipasi dalam berbagai bentuk permainan seperti lari zig-zag, melompati rintangan, merangkak, dan melompat di atas lingkaran. Setiap permainan tidak hanya bertujuan untuk melatih gerakan lokomotor, tetapi juga meningkatkan daya tahan fisik, keseimbangan tubuh, dan keberanian dalam menghadapi tantangan.

Dari hasil pengumpulan data diperoleh peningkatan skor yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Skor rata-rata pada pre-test sebesar 38,21 meningkat menjadi 87,14 pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan bahwa permainan sirkuit berpengaruh dalam peningkatan gerak lokomotor pada anak. Untuk menguji hipotesis, analisis statistik digunakan, uji paired sample t-test. Temuan ini konsisten dengan pendapat para ahli perkembangan anak yang menekankan bahwa permainan merupakan sarana yang efektif dalam mengembangkan keterampilan fisik, kognitif, dan sosial anak usia dini. Melalui permainan sirkuit, anak tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga belajar nilai-nilai seperti disiplin, kerjasama, dan keberanian dalam mencoba aktivitas baru. Lebih jauh lagi, permainan sirkuit turut mengembangkan potensi anak, yang menjadi dasar penting bagi kesiapan mereka dalam menempuh jenjang pendidikan selanjutnya. Keterampilan motorik yang baik juga berhubungan positif dengan prestasi akademik serta membangun rasa percaya diri anak dalam jangka panjang. Permainan sirkuit secara rutin dalam kegiatan pembelajaran di taman kanak-kanak, baik sebagai bagian dari aktivitas fisik harian.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh gerak lokomotor anak sebelum dan sesudah menggunakan permainan *sirkuit* memiliki perubahan, dapat dibuktikan dengan jumlah nilai yang diperoleh yakni nilai rata-rata kemampuan gerak lokomotor pre-test sebelum diberikan perlakuan yaitu

57,14 yang artinya dikategorikan belum berkembang. Selanjutnya setelah dilakukan 8 kali treatment, kemudian mengalami kenaikan dan perubahan pada perlakuan post-test sesudah diberikan diperoleh nilai rata-rata yaitu 87,14 yang artinya dikategorikan berkembang sesuai harapan. Pada tahap perkembangan setelah treatment, kemampuan anak mulai mengalami perubahan ke arah yang lebih baik dan masuk dalam kategori mulai berkembang. Puncaknya, pada hasil post-test setelah seluruh perlakuan diberikan. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan yang nyata dan terukur dalam kemampuan gerak lokomotor anak. Hal tersebut membuktikan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan melalui permainan sirkuit terhadap gerak lokomotor anak. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan dengan hasil rata-rata dari tes awal sampai dengan tes akhir.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan sirkuit memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kemampuan gerak lokomotor anak. Perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test membuktikan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik anak. Selain itu, peningkatan ini juga menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik yang variatif, menyenangkan, dan terstruktur seperti permainan sirkuit mampu meningkatkan partisipasi, motivasi, serta keterlibatan anak dalam proses pembelajaran.

## **REFERENSI**

- Amini, M., Sujiono, B., & Aisyah, S. (2020). *Metode Pengembangan Fisik. Universitas Terbuka.*
- Azis, P. A., Rahayu, E. T., & Kurniawan, F. (2022). Upaya Meningkatkan Gerak Lokomotor Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Metode Bermain. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 464–471.
- Hidayah, R. L., & Khan, R. I. (2021). Pemanfaatan permainan sirkuit sebagai pengasah kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 4, 646–654.
- Hidayati, N., Jannah, M., & Fitri, R. (2024). Pengaruh Permainan Sirkuit “Mini Pos Fantasi” Pada Motorik Kasar dan Sosial Emosional Anak. *Aulad:*

*Journal on Early Childhood*, 7(2), 496–508.

- Julianti, H., Nurani, Y., & Pratiwi, N. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Inovatif untuk Menstimulasi Keterampilan Gerak Lokomotor Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 11.
- Monicha, N. (2020). Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui permainan sirkuit. *Jurnal Cikal Cendekia*.