

# UPAYA MENINGKATKAN GERAK LOKOMOTOR MELALUI PERMAINAN ATRAKTIF DAN KOMPETITIF PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN

**Yohana Selvia Roni, Purwanti, Dian Miranda**  
PG-PAUD FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak  
email: selviaroniyohana@gmail.com

**Abstrak:** Tujuan umum dalam penelitian ini adalah: Upaya Meningkatkan Gerak Lokomotor melalui Permainan Atraktif dan Kompetitif pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK. Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak. Penelitian ini dilakukan untuk memperbaiki proses pembelajaran gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif pada anak usia 5-6 tahun di TK. Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam dua siklus. Pada setiap siklus dilaksanakan 2 (dua) kali pertemuan. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan bentuk penelitian tindakan kelas terhadap 20 orang dengan prosedur penelitian terdiri dari: persiapan, pelaksanaan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Hasil penelitian perencanaan pembelajaran sangat baik dengan rata-rata skor 3,39 dan hasil pelaksanaan pembelajaran menunjukkan sangat baik dengan rata-rata skor 3,64. Terdapat peningkatan gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif pada anak usia 5-6 tahun di TK. Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak. Persentase ketuntasan yang di tentukan peneliti adalah 100%. Siklus kedua pertemuan kedua semua anak tuntas dalam melakukan kegiatan permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban, meloncat dari ketinggian 30-50 cm dan berlari sambil melompati rintangan yakni dengan kategori berkembang sangat baik (100%).

**Kata Kunci : Gerak Lokomotor, Permainan, Atraktif, Kompetitif**

**Abstract:** The general objective of this research are: Efforts to Improve Motion Locomotor through Attractive and Competitive Games in Children Aged 5-6 Years in TK. Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak. This study was done to improve the learning process of the locomotor movement through the game attractive and competitive in children aged 5-6 years in TK. Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak. This classroom action research was conducted in two cycles. At each cycle conducted two (2) meetings. The method used is descriptive method with a form of action research on 20 people with the research procedure consisted of: preparation, execution, observation or observation, and reflection. The research result is very good learning plan with an average score of 3.39 and the results showed a very good learning implementation with an average score of 3.64. There is an increased locomotor movement through the game attractive and competitive in children aged 5-6 years in TK. Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak. The percentage of completeness is determined is 100% of researchers in conducting the running game with heels while carrying a load, jumping from a height of 30-50 cm and ran, jumping over obstacles that the category is growing very well (100%).

**Keywords: Locomotor Motion, Games, Snazzy, Competitive**

**M**asa usia dini adalah masa di mana perkembangan fisik dan kemampuan anak berlangsung dengan sangat cepat. Salah satu perkembangan yang sedang berlangsung pada diri anak usia dini adalah perkembangan motoriknya. Perkembangan motorik erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Oleh sebab itu banyak ahli mengatakan bahwa perkembangan motorik anak berhubungan dengan perkembangan kemampuan anak lainnya seperti perkembangan kognitif dan sosial emosional anak yang menentukan akan menjadi apa anak tersebut. Oleh sebab itu guru perlu mengembangkan kemampuan gerak lokomotor anak, agar anak dapat tumbuh dengan baik.

Menurut Gardner (dalam Sujiono (2010: 13): “Gerak lokomotor melibatkan aktivitas otot tangan, kaki, dan seluruh tubuh anak. Gerakan ini mengandalkan kematangan dalam koordinasi, sehingga dengan berbagai gerak lokomotor yang dicapai akan berguna bagi kehidupannya kelak”. Menurut Maxsim (dalam Sujiono, 2010:7): “Aktivitas fisik motorik akan meningkatkan pula rasa keingintahuan anak dan membuat anak-anak akan memperhatikan benda-benda, menangkapnya, mencobanya, melemparkannya atau menjatuhkannya, mengambil, mengocok-ngocok, dan meletakkan kembali benda-benda ke dalam tempatnya”. Menurut Montolalu dkk, (2009:20): “Kegiatan yang meningkatkan pengembangan fisik motorik dapat dilakukan melalui permainan dengan alat atau tanpa alat, seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat bergantung, merayap dan melempar bola”.

Perkembangan gerak lokomotor pada anak di TK. Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak sudah diberikan oleh guru melalui permainan atraktif dan kompetitif yang dapat merangsang atau menstimulasi kemampuan gerak lokomotor, misalnya setiap pagi sebelum masuk kelas, anak melakukan pemanasan dengan berbagai macam gerak yang setiap harinya berganti-ganti, dan setiap satu minggu sekali anak melakukan senam anak ceria.

Menurut Sumantri, (2005: 5): ”Dengan banyaknya gerak yang tersalurkan dapat membuat anak menjadi lebih sehat dan meningkatkan gerak lokomotor dan anak akan bertambah rasa percaya dirinya, kemandirian, kerjasama dan perkembangan intelektualnya”. Sedangkan menurut Syarifuddin, (1991:7-14): “Mengungkapkan manfaat pengembangan gerak lokomotor pada anak yaitu: pembentukan tubuh, prestasi, sosial, keseimbangan mental, kecepatan proses berpikir dan kepribadian anak”.

Menurut Kamtini, (2005: 89-94): “Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat, contohnya berjalan, berlari, melangkah atau melompat, dan berjingkat”. Sedangkan gerak manipulatif adalah gerak yang melibatkan tindakan mengontrol suatu objek khususnya tangan dan kaki, Contohnya melempar dengan satu tangan di atas bahu, melempar dengan satu tangan di bawah dan menangkap. Gerak nonlokomotor merupakan keterampilan stabil, gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuannya, contohnya mengulur dan membengkokkan, mengayun, memutar, dan berguling. Menurut Agus Mahendra, (2000: 10): “Gerak lokomotor penting bagi anak karena merupakan keterampilan yang berkembang bersama perkembangan dan lebih bersifat fungsional”. Menurut Sumantri, (2005: 105): Perkembangan motorik kasar pada anak usia TK diantaranya mampu melambungkan bola, baik bola kecil, sedang, dan besar, mampu melompat dengan satu kaki, telah mampu menaiki tangga sekaligus beraktivitas melompat tali. Anak juga mampu mengendarai sepeda roda dua, mampu melempar dengan sasaran

yang tepat dan mampu menangkap berbagai media misalnya kantong berisi biji-bijian. Tidak jauh berbeda dengan pendapat di atas, adapun pengembangan gerak lokomotor pada anak usia 5-6 tahun (Kemdiknas, 2010: 53-55) diantaranya, yaitu: (1) berjalan maju pada garis lurus, berjalan di atas papan titian, berjalan dengan berjinjit, berjalan dengan tumit sambil membawa beban, (2) berlari sambil melompat dengan seimbang, (3) meloncat dari ketinggian 30-50 cm, dan (4) bermain dengan simpai.

Menurut Slamet Suyanto, (2005: 208): Dalam mengembangkan keterampilan gerak lokomotor anak harus memperhatikan juga unsur-unsur dasar kesehatan tubuhnya. Unsur-unsur tersebut diantaranya adalah kekuatan (*strength*), ketahanan (*endurance*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) dan kecepatan (*speed*). Keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan termasuk unsur-unsur kegiatan yang harus ditingkatkan agar gerak lokomotor anak dapat berkembang dengan optimal. Menurut Bambang Sujiono, (2010:7): Menjelaskan bahwa keseimbangan dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu keseimbangan statik dan dinamik. Keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan. kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan (*tension*) terhadap suatu tahanan (*resisten*). Sedangkan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara cepat dalam mengubah arah.

Keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan antara anak satu dengan yang lainnya tentu berbeda-beda. Masih banyak anak yang kurang seimbang dalam berjalan jinjit, belum lincah dalam mengubah arah saat berlari bolak-balik dan zig-zag, dan anak masih kurang kuat saat meloncat bergerak melewati rintangan. Ketiga unsur tersebut merupakan ciri khas seorang anak yang memiliki gerak lokomotor, sehingga dapat di bayangkan seandainya semua itu kurang berkembang dengan baik, tentunya akan berpengaruh pada keterampilan gerak lokomotornya. Anak akan merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas maupun kemampuan berolahraganya. Selain itu anak juga akan terganggu dalam melakukan kegiatan yang menuntut kemandirian seperti memakai sepatu sendiri, menulis, memakai baju, dan sebagainya. Hal ini juga terlihat pada saat guru mengajak anak melakukan kegiatan berjalan dengan tumit sambil membawa beban dan berlari sambil melompati rintangan, masih banyak anak yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan posisi kakinya saat berjalan dengan tumit, dalam mengubah arah ataupun posisi tubuhnya secara teratur juga mengalami kesulitan. Menurut K.Elleen Allen dan Lynn R.Marotz, (2010:149-150): “Perkembangan gerak lokomotor anak usia 5-6 tahun yaitu (a) melompat dengan satu kaki (b) meloncat atau maju 10 kali berturut-turut tanpa terjatuh (c) berjalan jinjit selama 20 detik, (d) berlari sepanjang 2 meter dengan atau tanpa rintangan”.

Guru juga masih minim menggunakan media seperti simpai, botol, kaleng bekas, bendera dan media lainnya sebagai penunjang kegiatan pembelajaran, sehingga anak merasa kurang berminat untuk mengikuti kegiatan. Tentu hal ini harus mendapat perhatian dari para guru agar tidak berpengaruh pada perkembangan motorik anak. Pembelajaran yang atraktif dan kompetitif akan membuat anak lebih senang melakukan gerak lokomotor. Gerak lokomotor yang

atraktif dan kompetitif dapat dikombinasikan dan digunakan para guru untuk menstimulasi perkembangan gerak lokomotor anak dan untuk menyalurkan kelebihan yang dimiliki anak.

Pembelajaran atraktif adalah suatu proses pembelajaran yang mempesona, menarik, mengasyikkan, menyenangkan, tidak membosankan, variatif, kreatif dan indah. Dalam proses pembelajaran di Taman Kanak-kanak, sangat diperlukan proses pembelajaran yang atraktif. Sebab pada umumnya anak-anak pada usia dini masih cepat bosan belajar dan berlatih, kegiatannya ditentukan oleh suasana hati dan menyenangkan hal-hal yang indah, warna-warni, menggembirakan, dan mengumbar daya imajinasi yang tinggi dan liar. Pendidik hendaknya menciptakan proses pembelajaran yang mempesona dan membesut metode serta sarana yang mampu membuat mereka asyik belajar, bermain, melakukan sesuatu dengan variasi yang memadai. Pendidik harus kreatif dan inovatif dalam menciptakan alat dan sarana belajar, permainan atraktif dan kompetitif, sehingga tidak kekurangan akal. Sedangkan pembelajaran kompetitif dicirikan dengan adanya sikap negatif dalam hal ketergantungan, dimana ketika seseorang menang, maka yang lain berarti kalah. Belajar kompetitif menjadi bermakna, relevan, berharga sekali dan dengan sengaja memahami bahwa usaha adalah permainan kekuasaan berdasarkan keunggulan pengetahuan. Belajar kompetitif menghasilkan suasana belajar yang efektif untuk belajar dan untuk menghasilkan keuntungan kompetitif.

Gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif merupakan variasi yang dapat dikombinasi antara gerakan yang satu dengan gerakan yang lain. Misalnya berjalan dapat dikombinasi dengan berlari dan melompat. Gerakan melompat dan meloncat dapat divarisi dengan menggunakan berbagai rintangan seperti: tali, simpai, kardus bekas, ban dan lain-lain. Kombinasi gerakan lokomotor bertujuan agar anak tidak merasa bosan dengan kegiatan yang ditawarkan oleh guru. Melalui gerak lokomotor anak mampu secara efektif melakukan eksplorasi tentang dunianya. Gerakan lokomotor juga dapat melatih kekuatan, keseimbangan, dan kelincahan gerak.

## **METODE**

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif, yaitu metode yang menggambarkan gejala berdasarkan fakta-fakta yang ada di lapangan pada saat penelitian dilakukan. Hal ini sesuai pendapat Mukhtar (2013: 29) yang mengungkapkan “metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subyek atau obyek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana mestinya”.

Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Suhardjono, (dalam Dimiyati, 2013: 116) menyatakan: Penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan untuk memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya, sehingga berfokus pada proses belajar-mengajar yang terjadi di kelas, dengan tujuan memperbaiki berbagai persoalan nyata dan praktis dalam meningkatkan mutu pembelajaran di kelas, yang dialami langsung dalam interaksi antara guru dengan siswa yang sedang belajar.

Penelitian ini dilakukan dalam proses pembelajaran dan peneliti bertindak sebagai guru. Penelitian ini terdiri dari 2 (dua) siklus, siklus pertama terdiri dari 2

(dua) kali pertemuan, begitu juga dengan siklus kedua. Setiap tahapan siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan atau observasi, dan refleksi.

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian adalah observasi langsung, observasi tidak langsung, komunikasi langsung, komunikasi tidak langsung, pengukuran atau penilaian dan studi dokumentasi (Handari Nawawi (2012) dalam Dimiyati (2013:71).

Analisis data dilakukan untuk melihat ketuntasan dan peningkatan hasil belajar siswa dan menghitung jumlah persentase perkembangan anak menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Ali Muhidin (2006:177) sebagai berikut:

$$X\% = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

X% = Persentase yang dicari

n = Jumlah anak yang mampu

N = Jumlah anak

#### **Kriteria Presentase:**

Sangat baik = 80% - 100%

Baik = 70% - 79%

Cukup = 60% - 69%

Kurang = dibawah 60%

Persentase hasil pembelajaran sikap sabar menunggu giliran diharapkan mencapai 100% dengan kriteria sesuai indikator penilaian dalam penelitian tindakan kelas ini antara lain:

1. BB = Belum Berkembang
2. MB = Mulai Berkembang
3. BSH = Berkembang Sesuai Harapan
4. BSB = Berkembang Sangat Baik

Penyajian paparan data yang sudah diperoleh dengan jelas untuk melakukan penarikan kesimpulan sebagai jawaban akhir dari penelitian. Penarikan kesimpulan merupakan proses perumusan makna dari hasil penelitian yang diungkapkan dengan kalimat yang singkat, padat dan mudah dipahami, serta dilakukan dengan cara berulang kali melakukan peninjauan mengenai kebenaran dari penyimpulan, khususnya berkaitan dengan relevansi dan konsistennya terhadap judul, tujuan dan fokus penelitian. Penarikan kesimpulan dan verifikasi dalam penelitian ini dilakukan setelah data temuan penelitian tentang meningkatkan gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif pada anak usia 5-6 tahun di TK. Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **1. Siklus I Pertemuan I dan II**

Untuk mengetahui peningkatan gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif pada anak usia 5-6 tahun di TK. Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak, maka dapat dilihat dari hasil observasi pada tabel berikut:

**Tabel 1**  
**Hasil Pengamatan pada Siklus I (Pertemuan I dan II)**

Hari/ Tanggal	Pertemuan	Kriteria Penilaian	Permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban		Permainan meloncat dari ketinggian 30- 50 cm		Permainan berlari sambil melompati rintangan	
			Anak	%	Anak	%	Anak	%
<b>Sabtu,7 Nopemb er 2015</b>	I	BB	6	30	2	10	3	15
		MB	7	35	7	35	5	25
		BSH	6	30	5	25	7	35
		BSB	1	5	4	20	5	25
	Jumlah		<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Senin,9 Nopemb er 2015</b>	II	BB	2	10	2	10	1	5
		MB	3	15	7	35	3	15
		BSH	9	45	6	30	8	40
		BSB	6	30	5	25	8	40
	Jumlah		<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

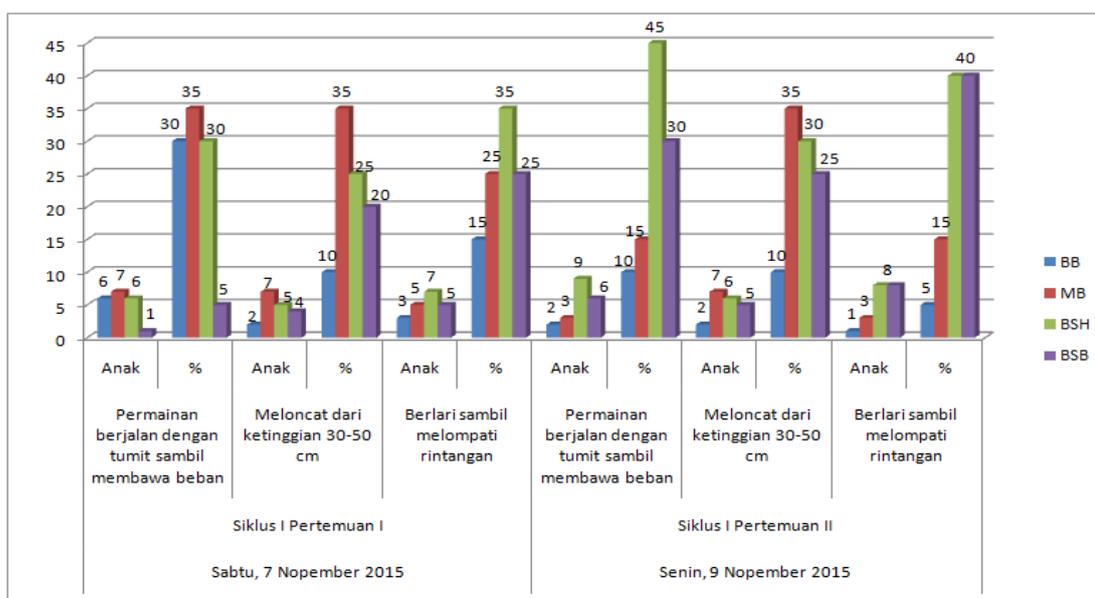
Dari data diatas disimpulkan bahwa pada hari Sabtu, 7 Nopember 2015 dan 9 Nopember 2015 terdapat kekurangan dalam pembelajaran peningkatan gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif pada anak usia 5-6 tahun di TK Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak, melalui 3 kegiatan yaitu: permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban, (2) permainan meloncat dari ketinggian 30-50 cm, dan (3) permainan berlari sambil melompati rintangan.

Sabtu, 7 Nopember 2015 terdapat 6 anak atau 30% yang belum berkembang, 7 anak atau 35% mulai berkembang, 6 anak atau 30% berkembang sesuai harapan, dan 1 anak atau 5% berkembang sangat baik dalam permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban. Terdapat 2 anak atau 10% belum berkembang, 7 anak atau 35% mulai berkembang, 5 anak atau 25% berkembang sesuai harapan, 4 anak atau 20% berkembang sangat baik untuk permainan meloncat dari ketinggian. Terdapat 3 anak atau 15% belum berkembang, 5 anak atau 25% mulai berkembang, 7 anak atau 35% berkembang sesuai harapan, 5 anak atau 25% berkembang sangat baik untuk permainan berlari sambil melompati rintangan.

Senin, 9 Nopember 2015 terdapat 2 anak atau 10% yang belum berkembang, 3 anak atau 15% mulai berkembang, 9 anak atau 45% berkembang sesuai harapan, dan 6 anak atau 30% berkembang sangat baik dalam permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban. Terdapat 2 anak atau 10% belum berkembang, 7 anak atau 35% mulai berkembang, 6 anak atau 30% berkembang sesuai harapan, 5 anak atau 25% berkembang sangat baik untuk permainan meloncat dari ketinggian. Terdapat 1 anak atau 5% belum berkembang, 3 anak atau 15% mulai berkembang, 8 anak atau 40% berkembang sesuai harapan, 8 anak atau 40% berkembang sangat baik untuk permainan berlari sambil melompati rintangan.

Untuk mengetahui peningkatan gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif pada anak usia 5-6 tahun di TK. Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak, maka dapat dilihat dari hasil observasi pada grafik berikut:

**Grafik 1**  
**Hasil Pengamatan pada Siklus I (Pertemuan I dan II)**



## 2. Siklus II Pertemuan I dan II

Untuk mengetahui peningkatan gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif pada anak usia 5-6 tahun di TK. Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak, maka dapat dilihat dari hasil observasi pada tabel berikut:

**Tabel 2**  
**Hasil Pengamatan pada Siklus II (Pertemuan I dan II)**

Hari/ Tanggal	Pertemuan	Kriteria Penilaian	Permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban		Permainan meloncat dari ketinggian 30-50 cm		Permainan berlari sambil melompati rintangan	
			Anak	%	Anak	%	Anak	%
<b>Sabtu, 21 Nopember 2015</b>	I	BB	1	5	1	5	1	5
		MB	1	5	2	10	2	10
		BSH	10	50	3	15	1	5
		BSB	8	40	14	70	16	80
Jumlah			<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Senin, 23 Nopember 2015</b>	II	BB	0	0	0	0	0	0
		MB	0	0	0	0	0	0
		BSH	0	0	0	0	0	0
		BSB	20	100	20	100	20	100
Jumlah			<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

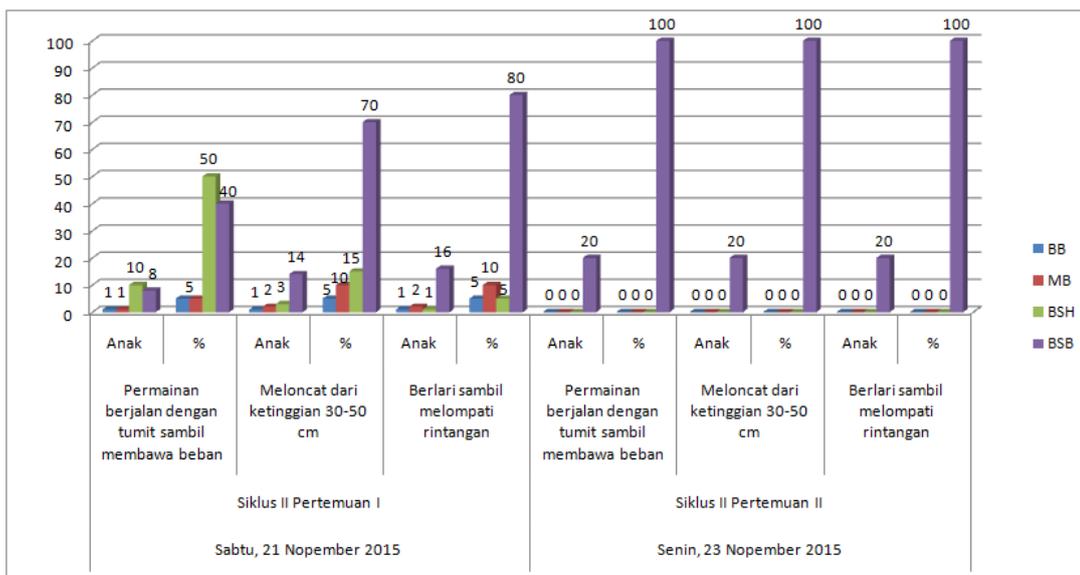
Dari data diatas disimpulkan bahwa pada hari Sabtu, 21 Nopember 2015– Senin, 23 Nopember 2015 terdapat peningkatan secara bertahap dalam pembelajaran peningkatan gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif pada anak usia 5-6 tahun di TK Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak, melalui 3 kegiatan yaitu permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban (2) permainan meloncat dari ketinggian 30-60 cm dengan (3) permainan berlari sambil melompati rintangan.

Sabtu, 21 Nopember 2015 terdapat 1 anak atau 5% yang belum berkembang, 1 anak atau 5% mulai berkembang, 10 anak atau 50% berkembang sesuai harapan, dan 8 anak atau 40% berkembang sangat baik dalam permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban. Terdapat 1 anak atau 5% belum berkembang, 2 anak atau 10% mulai berkembang, 3 anak atau 15% berkembang sesuai harapan, 14 anak atau 70% berkembang sangat baik untuk permainan meloncat dari ketinggian. Terdapat 1 anak atau 5% belum berkembang, 2 anak atau 10% mulai berkembang, 1 anak atau 5% berkembang sesuai harapan, 16 anak atau 80% berkembang sangat baik untuk permainan berlari sambil melompati rintangan.

Senin, 23 Nopember 2015 semua anak sudah berkembang sangat baik dalam permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban, permainan meloncat dari ketinggian 30-60 cm dan permainan berlari sambil melompati rintangan ada 20 anak atau 100% dari 20 anak.

Untuk mengetahui peningkatan gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif pada anak usia 5-6 tahun di TK Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak, maka dapat dilihat dari hasil observasi pada grafik berikut:

**Grafik 2**  
**Hasil Pengamatan pada Siklus II (Pertemuan I dan II)**



## **Pembahasan**

Dari perencanaan dan pelaksanaan yang dilakukan guru sebanyak dua siklus terjadi peningkatan dalam kemampuan guru merencanakan dan melaksanakan pembelajaran sesuai dengan aspek yang diamati. 1).Perencanaan pembelajaran meningkatkan gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif direncanakan dengan langkah sebagai berikut: a).Membuat skenario pembelajaran yaitu dengan mempersiapkan pembelajaran dan rencana pembelajaran yang tersusun dalam Rencana Kegiatan Harian (RKH). b).Mempersiapkan lembar observasi untuk melihat aktivitas dan perkembangan gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif saat proses belajar mengajar berlangsung. c).Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan. d).Mencari teman sejawat untuk membantu mengamati proses pembelajaran.

Perencanaan yang direncanakan dalam siklus pertama pembelajaran memperoleh kategori cukup, hal ini dikarenakan dalam perencanaan dalam permainan atraktif dan kompetitif masih ada perencanaan yang kurang matang dan belum siap dalam media pembelajaran. Selain itu terbatasnya sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah dan kurangnya pengetahuan dan pemahaman guru dalam pembelajaran permainan atraktif dan kompetitif, sehingga dalam perencanaan permainan atraktif dan kompetitif masih belum maksimal.

Dan pada siklus kedua memperoleh kategori baik karena peneliti membawa alat dan menata tempat yang akan digunakan untuk permainan atraktif dan kompetitif sehingga rasa ingin tahu anak terlihat begitu besar. Anak-anak dengan antusias menanyakan apa yang sedang dilakukan oleh guru/peneliti anak mulai mampu untuk melakukan permainan untuk meningkatkan gerak lokomotor. Hal ini berarti terjadi peningkatan pada perencanaan pembelajaran gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif. Menurut Kauffman (dalam Asmawati, 2014:1): “Perencanaan adalah suatu proyeksi tentang apa yang diperlukan dalam rangka mencapai tujuan yang bernilai”. 2).Pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan guru untuk peningkatan gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif melalui langkah- langkah sebagai berikut: a).Melaksanakan pijakan lingkungan main yaitu menyiapkan ruangan untuk melakukan aktivitas bermain. b).Melaksanakan pijakan sebelum main yakni menyiapkan alat dan media pembelajaran yang akan digunakan seperti karet gelang, tanaman dalam pot dan kardus bekas. c).Melaksanakan pijakan saat main yakni: mengajak anak bernyanyi yang bertemakan tanaman. d).Membagi anak menjadi 2 kelompok, anak diarahkan untuk melakukan setiap kegaitan. e).Melaksanakan pijakan setelah main yaitu guru menyampaikan apresiasi tentang kegiatan.

Pelaksanaan yang dilakukan guru sebanyak dua siklus terjadi peningkatan dalam kemampuan guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan aspek yang diamati yaitu peningkatan gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif pada anak usia 5-6 tahun melalui kegiatan permainan gerak lokomotor berjalan dengan tumit sambil membawa beban, meloncat dari ketinggian 30-50 cm dan berlari sambil melompati rintangan memiliki kelebihan karena anak pada usia 5-6 tahun lebih menyukai kegiatan yang berada diluar untuk melakukan permainan dan gerak lokomotor, seperti berjalan, berlari, meloncat dan melompat, sedangkan kekurangannya seperti sulit meniru dalam mengembangkan variasi gerak lokomotor dan perlu waktu yang lama dan latihan secara berkelanjutan. Menurut Asmawati,

(2014:2): “Pelaksanaan ialah sebagai proses dalam bentuk rangkaian kegiatan, yaitu berawal dari kebijakan guna mencapai suatu tujuan maka kebijakan itu diturunkan dalam suatu program dan proyek”. Menurut Bambang Sujiono, dkk (2008: 19-24): “Menyebutkan bahwa gerak lokomotor memiliki tujuan yang baik untuk dilakukan anak usia dini di antaranya yaitu: (1) melatih ketangkasan (2) melatih meningkatkan koordinasi (3) melatih kecepatan (4) melatih sikap kerjasama dan (5) melatih kelincahan. Kegiatan gerak lokomotor yang dilaksanakan secara berulang dapat meningkatkan kemampuan koordinasi gerakan tubuh anak, terutama koordinasi antara mata dan tangan”. Menurut Lutan (2002: 52) yang menyebutkan bahwa koordinasi gerak tubuh anak pada masa pra sekolah sudah berkembang mendekati sempurna dan akan menjadi sempurna saat anak memasuki usia sekolah dasar. 3).Peningkatan gerak lokomotor melalui permainan atraktif dan kompetitif pada anak usia 5-6 tahun melalui kegiatan permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban, melompat dari ketinggian 30-50 cm dan berlari sambil melompati rintangan. Oleh karena itu, agar kegiatan permainan lebih menarik dan menyenangkan bagi anak dengan memerlukan bimbingan dan arahan dari gurunya, dan disesuaikan dengan karakter anak masing-masing khususnya pada anak usia 5-6 tahun di TK Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak yakni belajar dengan hal-hal yang kongkrit agar mudah dimengerti anak, sehingga mampu membangkitkan motivasi bagi anak serta mendorong anak agar belajar lebih giat lagi khususnya untuk peningkatan gerak lokomotor anak.

Kegiatan permainan atraktif dan kompetitif merupakan salah satu cara untuk meningkatkan gerak lokomotor anak, karena setiap cara yang dilakukan oleh guru diikuti juga oleh setiap anak baik melalui cara permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban, melompat dari ketinggian 30-50 cm dan berlari sambil melompati rintangan. Komentar positif yang didengar anak melalui penghargaan yang diberikan kepada anak ketika anak tersebut berhasil melakukannya dengan benar sebagaimana yang telah dicontohkan oleh guru sebelumnya kepada anak.

Permainan atraktif dan kompetitif ini sangat menarik dalam pembelajaran, walaupun memiliki kelemahan diantaranya adalah menyita banyak waktu, karena peneliti harus terlebih dahulu meminta anak untuk mempraktekkan dalam permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban, melompat dari ketinggian 30-50 cm dan berlari sambil melompati rintangan. Apabila anak mengalami kesulitan dalam melakukannya peneliti terus melatih dan membimbing anak tersebut agar mampu melakukannya dengan baik, sehingga gerak lokomotor anak dapat ditingkatkan. Menurut Bambang Sujiono (2008: 12): Untuk mengembangkan kemampuan gerak lokomotor anak usia 5-6 dapat dilihat dari kemampuan fisik atau motoriknya maka guru harus membantu meningkatkan keterampilan fisik atau gerak lokomotor anak dalam hal memperkenalkan dan melatih gerakan motorik kasar anak, meningkatkan kemampuan gerak lokomotor seperti mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup yang sehat sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat, dan terampil.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari siklus I sampai pada siklus II terjadi peningkatan persentase hasil kegiatan pembelajaran melalui kegiatan permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban, melompat dari ketinggian 30-50 cm dan berlari sambil melompati rintangan, yaitu dari siklus I sampai siklus

II yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 7 Nopember 2015–Senin, 9 Nopember 2015 hingga hari Sabtu, 21 Nopember 2015– Senin, 23 Nopember 2015 terus mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan melalui kegiatan permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban, meloncat dari ketinggian 30-50 cm dan berlari sambil melompati rintangan pada anak usia 5-6 tahun di TK Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak dapat ditingkatkan, karena dengan permainan yang atraktif dan kompetitif yang dilakukan guru kepercayaan diri anak meningkat sesuai dengan yang diharapkan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui permainan atraktif dan kompetitif dapat meningkatkan gerak lokomotor pada anak usia 5-6 tahun di TK Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak dapat meningkatkan gerak lokomotor anak melalui permainan atraktif dan kompetitif telah ditingkatkan dengan melakukan kegiatan permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban, permainan meloncat dari ketinggian 30-50 cm dan permainan berlari sambil melompati rintangan memperoleh kategori cukup dengan rata-rata skor siklus I sebesar 48,33%. Peningkatan gerak lokomotor dalam penelitian yang dilakukan peneliti pada siklus II yaitu melalui permainan atraktif dan kompetitif pada aspek permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban, permainan meloncat dari ketinggian 30-50 cm dan permainan berlari sambil melompati rintangan memperoleh kategori baik dengan rata-rata skor siklus II sebesar 81,67%.

### **Saran**

Berkaitan dengan kesimpulan di atas, maka Peneliti dapat mengajukan saran-saran sebagai berikut: 1).Bagi pengelola TK. Negeri Pembina Ngabang Kabupaten Landak hendaknya lebih memfasilitasi kegiatan yang berkaitan dengan pembelajaran tentang gerak lokomotor anak melalui permainan atraktif dan kompetitif terus meningkat. 2).Guru sebaiknya membuat skenario kegiatan pembelajaran dengan baik, supaya dalam kegiatan gerak lokomotor anak melalui permainan atraktif dan kompetitif anak tertarik untuk melaksanakan dengan tertib dan teratur sesuai urutan masing-masing. 3).Guru hendaknya lebih sabar membimbing anak dalam permainan berjalan dengan tumit sambil membawa beban, permainan meloncat dari ketinggian 30-50 cm dan permainan berlari sambil melompati rintangan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Mahendra. (2000). *Bola Tangan*. Jakarta: Depertemen Pendidikan Nasional.
- Asmawati, Luluk. (2014). *Perencanaan Pembelajaran PAUD*. PT Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Bambang Sujiono. (2008). *Metode Pengembangan Fisik*. Universitas Terbuka: Jakarta.

- \_\_\_\_\_. (2010). *Metode Pengembangan Fisik*. Universitas Terbuka: Jakarta.
- Dimiyati, Johni. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Aplikasinya Pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. Kencana: Jakarta.
- K.Eileen Allen dan Lynn R. Marotz. (2010). *Profil Perkembangan Anak Prakelahiran Hingga Usia 12 Tahun. Edisi 5*. PT Indeks: Jakarta.
- Kamtini, dkk. (2005). *Bermain Melalui Gerak Dan Lagu Di Taman Kanak-Kanak*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan Dan Ketenagaan Perguruan Tinggi. Kasihani: Jakarta.
- Montolalu. (2009). *Bermain dan Permainan Anak*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Muhidin, Ali, Sambas. (2006). *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian*. Pustaka Setia: Bandung.
- Mukhtar. (2013). *Metode Praktis Penelitian Deskripsi Kualitatif*. Referensi Press Group: Jakarta.
- Slamet Suyanto. (2005). *Dasar-dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Hikayat: Yogyakarta.
- Sujiono, Nuraini. (2010). *Bermain Kreatif*. PT. Indeks. Jakarta.
- Sumantri. (2005). *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Depdiknas: Jakarta.