

PENDAMPINGAN KEGIATAN FISIK MOTORIK KASAR MENGUNAKAN SIRKUIT DI LAHAN LEMBAGA PRASEKOLAH MINIMALIS KECAMATAN KARANGPLOSO MALANG

Ari Kusuma Sulyandari

Universitas Islam Malang, Indonesia
ari.kusuma@unisma.ac.id

Abstract: Focus of this devotion was physical gross motor. In Karangploso there are 24% minimalist schools. So that it cannot perform motor physical activities optimally. The solution to that problem was to implemented a circuit. To help optimize the physical development of gross motor. Even though it was a minimalist school. After being given trained, teachers can design circuits in their schools. Material for safe circuits used for children. Material used can be stored. and used again.

Keyword: Physical Motor, Minimalist School, Circuits

Pendahuluan

Kecamatan Karangploso adalah daerah yang bersinggungan langsung dengan kota batu. Kawasan sejuk tersebut memiliki lembaga pendidikan prasekolah yang tidak sedikit, namun banyak sekolah tidak memiliki standar yang telah ditetapkan oleh PAUD DIKMAS, seperti sarana dan prasarana serta luas lahan. Berdasarkan peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 137 tahun 2014 tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), terdapat sejumlah standar sarana

dan prasarana yang wajib dipenuhi, yaitu luas TK minimal 300 meter persegi untuk keseluruhan bangunan dan lahan. Sedangkan untuk Kelompok Bermain (KB) dan Taman Penitipan Anak (TPA) harus memiliki jumlah ruang dan luas lahan disesuaikan dengan jumlah anak, dengan luas minimal 3 meter persegi per-anak.¹

Permendikbud Nomor 137 tahun 2014 menyatakan TK yang ideal harus memiliki minimal ruang guru, kepala sekolah, UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dengan kelengkapan P3K (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan), memiliki jamban dengan air bersih yang mudah dijangkau oleh anak dengan pengawasan guru. Fasilitas-fasilitas tersebut di atas merupakan standart sarana dan prasarana lembaga prasekolah, namun tidak semua lembaga memenuhi standart tersebut terlebih ruang gerak 3 meter per-anak. Ruang gerak merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi karena menurut Montessori, anak usia TK adalah masa-masa emas dalam mengembangkan seluruh aspek perkembangan pada anak termasuk fisik motoric kasar.² Anak-anak membutuhkan tempat gerak untuk berlari, melompat dan meloncat guna mengekspresikan diri serta kebutuhan fitrahnya, jika standart lahan tidak terpenuhi, maka akan mengganggu proses perkembangan

¹ PAUD DIKMAS, 2019 <https://www.paud-dikmas.kemdikbud.go.id/>

² Maria Montessori. Metode Montessori. (2017: 72) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

fisik motorik kasar. Menurut data dapodik 2018, terdapat 43% lembaga prasekolah di Kecamatan Karangploso yang secara global yang tidak memiliki lahan standart seperti yang PAUD-DIKMAS jelaskan atau ruang gerak kurang dari 3 meter per-anak, sehingga pembelajaran fisik motorik kasar tidak berjalan maksimal³.

Data lembaga prasekolah di Kecamatan Karangploso yang secara global tidak memiliki lahan standart seperti yang PAUD-DIKMAS jelaskan atau ruang gerak kurang dari 3 meter per-anak, dapat menyebabkan pembelajaran fisik motorik kasar tidak berjalan maksimal, padahal perkembangan yang terhambat akan mengakibatkan masa perkembangan selanjutnya terganggu. Kemampuan fisik otorik kasar sangat berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. Kemampuan-kemampuan tersebut harus distimulus, karena keterampilan gerak motorik kasar dan atau gerak dasar seperti gerak lokomotor, non lokomotif, dan gerak manipulatif yang digunakan sebagai landasan perkembangan keterampilan motorik kasar anak dapat berkembang dengan stimulus.⁴

Gerak lokomotor adalah gerakan yang membutuhkan pindah tempat saat tubuh bergerak. Gerak non- lokomotor adalah yaitu gerak

³ Data dapodik 2018

⁴ John W. Santrock. *Life-Span Development; Terjemah Widyasinta, Benedictine*. (Jakarta: Erlangga, 2012), 141.

yang dilakukan di tempat tanpa bergerak pindah.⁵ Sedangkan aktivitas sehari-hari membutuhkan koordinasi dari dua gerakan tersebut, tanpa latihan dan stimulus yang baik, anak tidak akan berkembang motorik kasarnya dengan optimal.

Pertumbuhan anak diikuti oleh pertumbuhan otak, karena membutuhkan koordinasi antara otot dan otak, yang demikian itu dinamakan sensasi. Tak berhenti disitu, sensasi menimbulkan persepsi, anak akan berpikir apa yang sedang dikerjakan dan yang akan dikerjakan⁶. Koordinasi perkembangan otot dan otak akan mengembangkan lima aspek perkembangan anak juga karena menurut Montessori usia TK adalah periode otak menyerap, sehingga semua aspek perkembangan anak seperti kognitif, bahasa, psikomotorik, sosial emosional, seni dan nilai moral agama akan berkembang.⁷

Metode

Pendampingan pengabdian ini menggunakan *participatory research* atau penelitian partisipatori, adalah kombinasi penelitian sosial, kerja

⁵ Endang Rini Sukamti, MS <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131568302/>

⁶ John W. Santrock. *Life-Span Development*, 149.

⁷ Maria Montessori. *Metode Montessori*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 79.

pendidikan, dan aksi politik menggunakan konsep penelitian partisipatif dalam konteks metodologi materialis historis.⁸

Perencanaan

1. Melakukan pemetaan wilayah mana saja yang memiliki lembaga berlahan minimalis.
2. Mencari kontak
3. Menyusun rencana dan solusi

Pelaksanaan

1. Menghubungi diknas setempat untuk berkomunikasi dan mencari kontak kepala sekolah yang memiliki lembaga berlahan minimalis menggunakan data dapodik yang didalamnya terdapat .
2. Menghubungi kepala sekolah yang memiliki lembaga berlahan minimalis dan mengajak berdiskusi untuk menawarkan solusi.
3. Melakukan observasi ke lapangan, memetakan kriteria lembaga berlahan minimalis dan bukan, bila anak-anak masih dapat beraktivitas bebas di halaman sekolah dan atau lembaga memiliki standart 3 meter per-anak seperti standart PAUD DIKMAS, tidak dapat dilakukannya solusi tersebut.
4. Melakukan wawancara pada pihak sekolah dan guru tentang pelaksanaan aktivitas fisik motorik selama ini.

⁸ Alghif Fari aqsha. <https://alghif.wordpress.com/2013/10/19/panduan-participatory-action-research-par/>

5. Mencari solusi model sirkuit yang cocok diterapkan di lahan minimalis.
6. Pelaksanaan dan evaluasi melakukan monitoring dan evaluasi atas upaya-upaya yang telah dilakukan untuk melihat sejauhmana efektivitas dan efesiansinya.

Hasil Dan Diskusi

Hasil pengamatan lapangan menunjukkan bahwa terdapat 21% lembaga prasekolah memiliki lahan minimalis. Beberapa sekolah yang memiliki lahan minimalis tersebut terdapat di perkampungan dan perumahan minimalis. Lembaga yang terletak di perkampungan memiliki luas kurang dari 3 meter per-anak dan tidak memiliki halaman luas. Halaman yang dimiliki lembaga tersebut rata-rata hanya 2 x 0,5 meter. Sangat sulit digunakan untuk mengembangkan aktivitas fisik motorik kasar. Anak-anaknya dapat berbaris, maju mundur dan melompat, sedangkan untuk aktivitas kelentukan, ketangkasan, kekuatan, kecepatan dan keseimbangan sulit dilakukan secara bersamaan.

Resiko lembaga yang melakukan aktivitas fisik motorik dengan optimal adaah mengganggu aktivitas orang sekitar seperti tetangga yang merasa berisik dengan suara anak-anak, jika anak-anak di tempatkan di lapangan akan menempuh jarak yang cukup jauh dan memakan waktu, sedangkan lembaga yang berada di lokai perumahan,

sangat beresiko jika mengajak anak-anak untuk eraktivitas di jalan walau jalan di perumahan sepi dari kendaraan. Aktivitas akan terhenti jika ada kendaraan melintas, serta aktiitas anak-anak yang mengganggu warga sekitar.

Setelah terjun ke lapangan dan melakukan pengamatan, tahapan selanjutnya adalah menyusun rencana sesuai dengan problem yang ditemukan dari hasil pengamatan awal. Mekanisme ini diterapkan untuk mendorong pembelajaran bersama antara pihak lembaga dan pengabdii. Kedua pihak tersebut melakukan pertemuan untuk merenung dan merencanakan solusi bersama. Melalui forum hal ini, masing-masing pihak didorong untuk mengenali problem yang mereka hadapi dan difasilitasi lembaga untuk menemukan solusi bersama-sama.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan rencana yang telah dibicarakan. Menurut hasil diskusi, penerapan sirkuit untuk pembelajaran fisik motorik kasar dirasa tepat diterapkan di lembaga prasekolah dengan lahan minimalis atau ruang gerak kurang dari 3 meter per-anak. Sirkuit tersebut dirancang untuk mengoptimalkan perkembangan fisik motorik kasar seperti kelentukan, ketangkasan, kecepatan, keseimbangan dan kekuatan otot anak-anak. Sirkuit ini dirancang dapat disimpan setelah digunakan, sehingga menghemat biaya dan dapat diterapkan di lahan minimalis seperti teras berukuran

kecil yang tidak memungkinkan terlaksananya standar paud dikmas seperti 3 meter per-anak dan atau sekolah yang tidak memiliki teras, sehingga tetap dapat melaksanakan aktivitas fisik motorik dengan optimal melalui bantuan sirkuit.

Sirkuit tersebut dirancang untuk mengoptimalkan perkembangan fisik motorik kasar seperti kelentukan, ketangkasan, kecepatan, keseimbangan dan kekuatan otot anak-anak. Sirkuit ini dirancang dapat disimpan setelah digunakan, sehingga menghemat biaya dan dapat diterapkan di lahan minimalis seperti teras berukuran kecil yang tidak memungkinkan terlaksananya standar paud dikmas seperti 3 meter per-anak dan atau sekolah yang tidak memiliki teras, sehingga dapat digunakan di ruang kelas.

Tahap selanjutnya adalah memberi pelatihan terhadap guru dan kepala sekolah tentang pentingnya pengembangan aktivitas fisik motorik kasar, serta resiko jika tidak dikembangkan secara optimal. Pelatihan tidak hanya diperuntukkan bagi guru dan kepala sekolah yang memiliki lahan minimalis namun seluruh guru dan kepala sekolah yang berada di kecamatan Karangploso. Pelatihan dibagi menjadi 3 kelompok yaitu untuk guru dan kepala sekolah TK, RA dan PAUD. Materi pelatihan juga tidak sebatas pengembangan aktivitas fisik motorik, namun bagaimana merancang sirkuit, terutama di lahan minimalis yang tidak memungkinkan anak-anak untuk bergerak bebas.

Tahap selanjutnya adalah tahap aksi. Guru dan kepala sekolah yang memiliki lahan minimalis merancang sirkuit agar memudahkan mengembangkan aktivitas motorik kasar. Sirkuit dirancang dengan beberapa pos., karena terdapat beberapa pos itulah disebut sirkuit.⁹ pembuatan sirkuit dirancang menyesuaikan lahan minimalis masing-masing pihak-pihak terkait bekerja sama dalam merancang sirkuit sebelum diterapkan pada anak.

Pelaksanaan pengembangan aktivitas fisik motorik kasar berjalan tanpa revisi yang berarti. Guru-guru memilih benda-benda yang aman digunakan untuk anak. Aspek keseimbangan, kelentukan, kekuatan otot tangan dan kaki, ketangkasan dan kecepatan dapat diterapkan seluruhnya melalui sirkuit. Pada aktivitas keseimbangan beberapa guru memilih menggunakan karet gelang rangkai yang direntangkan lurus di lantai, ada yang direntangkan berbelok-belok. Pada aktivitas tersebut anak diminta untuk berjalan mengikuti arah tali. Aktivitas keseimbangan juga ditambahkan dengan meletakkan benda diatas kepala sambil berjalan lurus atau berbelok-belok mengikuti tali. Benda yang berada di atas kepala terbuat dari gabus yang aman untuk anak jika dilempar-lempar dan mengenai anak.

Aktivitas selanjutnya adalah memindah bola dengan dua warna

⁹ Riksa Azharona. Journal Paud. Paud, 31-37.

saja, merah dan biru. Anak-anak berselonjor dengan kaki lurus dan memindah bola dengan membungkukkan badan. Hal ini dimaksudkan agar posisi punggung lentuk, karena menurut Montessori, posisi punggung yang bengkok adalah karena aktivitas keseharian, sehingga perlu diberi latihan agar posisi punggung terhindar dari masalah¹⁰.

Aktivitas pada pos selanjutnya adalah lari zigzag dengan jarak pendek, menyesuaikan luas tempat. Walau tidak begitu luas, aktivitas lari zigzag memberikan stimulus bagi anak tentang kecepatan. Anak-anak dapat mengukur dan mengira-kira kecepatannya dilintasan yang berbelok atau lintasan yang memiliki hambatan. Bahan yang digunakan dalam pos ini adalah botol bekas yang diisi oleh pasir agar tidak mudah roboh. Sebagian guru juga menggunakan corong air berwarna warni dengan posisi dibalik agar mudah dalam menyimpannya. Tidak hanya lari zigzag. Beberapa guru dari lembaga lain memodifikasi aktivitas tersebut dengan membawa bendera kecil saat lari zigzag dan menancapkannya di gelas warna sesuai dengan warna bendera yang dibawa.

Sehingga pada pos dengan aktivitas lari zigzag juga terdapat aktivitas mengelompokkan warna. Bahan-bahan yang dipakai tersebut

¹⁰ Maria Montessori. Metode Montessori. (2013: ...) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

tidak membahayakan anak karena terbuat dari plastik. Aktivitas pos selanjutnya adalah merangkak. Merangkak membutuhkan kekuatan otot kaki dan tangan. Bahan yang digunakan untuk merangkak adalah puzzle sebagai alas. Puzzle tidak berbahaya karena berbahan dari spons. Tidak akan melukai anak jika ada yang melempar benda tersebut. Aktivitas pada pos terakhir adalah memasukkan bola ke dalam ring. Bola dan ring berukuran kecil karena ruangan sempit. Aktivitas ini merupakan bentuk dari ketangkasan dan kekuatan tangan serta ketepatan anak dalam memasukkan bola ke dalam ring.

Dampak Perubahan Dan Hasil Pengabdian

Adapun dampak perubahan dari hasil pengabdian tersebut, antara lain: Pertama, lembaga prasekolah yang sebelumnya tidak melakukan aktivitas fisik motorik kasar secara optimal, kini dapat melakukannya dengan cara optimal melalui bantuan sirkuit yang dapat diterapkan di lahan minimalis. Kedua, aktivitas tersebut menggunakan bahan-bahan yang murah dan tidak berbahaya bagi anak, sehingga bahan-bahan tersebut dapat disimpan dan digunakan kembali. Ketiga, guru-guru dan kepala sekolah mengerti betapa pentingnya aktivitas motorik kasar pada kehidupan sehari-hari melalui pelatihan yang diberikan, bahkan mereka dapat merancang sirkuit untuk diterapkan di lembaga masing-masing, walau sasaran awal adalah lembaga yang memiliki lahan minimalis atau yang tidak memiliki teras. Keempat,

karena pembelajaran di prasekolah adalah tematik terpadu, maka selain fisik motorik kasar yang dikembangkan terdapat perkembangan lain yang dapat terstimulus. Yaitu perkembangan sosial emosional dari belajar mengantre, bahasa dari percakapan dengan guru dan teman saat bermain sirkuit, kognitif saat permainan warna dalam aktivitas sirkuit dan nilai moral agama yang didapat saat berdoa sebelum memulai dan mengakhiri bermain sirkuit.

Kesimpulan

Fokus pengabdian ini adalah memecahkan masalah aktivitas fisik motorik kasar di lahan minimalis atau lembaga yang berlahan minimalis, sehingga tidak dapat melakukan pengembangan aktivitas fisik motorik kasar secara optimal. Ketidakoptimalan stimulus tersebut berakibat pada perkembangan selanjutnya. Sebelum dilaksanakan perancangan sirkuit, kepala sekolah dan guru-guru diberi pelatihan terlebih dahulu tentang pentingnya stimulus aktivitas fisik motorik kasar, kemudian mereka dapat merancang sirkuit untuk lahan minimalis.

Daftar Pustaka

Aqsha, Alghif Fari. 2013. *Metode Participatory Research (on line)*
<https://alghif.wordpress.com/2013/10/19/panduan-participatory-action-research-par/> diakses tanggal 15 Oktober 2019

- Azharona, Rikza. 2013. Pengembangan permainan Sirkuit Warna-warni Ceria Menggunakan Bahan Bekas pada Pembelajaran Fisik Motorik Anak. *Journal Paud. Paud*, 1 (1): 31-37
- Montesori, Maria. Tanpa Tahun. *Metode Montessori*. Terjemah Gutex, Gerald Lee. 2013. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sukamti, Endang Rini. 2014. Fisik Motorik Kasar. (*on line*)
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131568302/penelitian/PERKEMBANGAN+MOTORIK+KASAR+ANAK+USIA+DINI.pdf>, diakses tanggal 15 Oktober 2019
- Santrock, John W. 1997. Life-Span Development. Terjemah Widiasinta, Benedictine. 2012. Erlangga

ISSN : 2656-5161
e-ISSN : 2686-0643

As-sidanah

JURNAL
As-Sidanah
As-Sidanah

Vol. 01 No. 2, Oktober 2019

Vol. 1 No. 2, Oktober 2019

Ari Kusuma Sulyandari | 240
Jurnal Pengabdian Masyarakat