



## Metode Tegar Pada Guru PAUD di Kota Semarang

Imam Santosa CWW<sup>✉</sup>

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Desember 2016  
Disetujui Januari 2017  
Dipublikasikan Februari 2017

*Keywords:*  
FMS walk; run;  
jump; early childhood

### Abstrak

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk membuat produk pengembangan keterampilan gerak dasar berjalan, berlari dan melompat untuk anak usia dini. Tujuan pengabdian ini adalah mensosialisasikan model pengembangan metode TEGAR untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar berjalan, berlari dan melompat pada PAUD di Kota Semarang. Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kualitatif. Instrumen utama yang digunakan dalam pengabdian ini adalah respon dari koresponden. Data dikumpulkan dari kegiatan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Prosedur utama dalam pengabdian ini yaitu mengadakan sosialisasi metode TEGAR kepada guru-guru PAUD agar digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan gerak dasar pada usia dini. Hasilnya dapat disimpulkan bahwa: (1) metode TEGAR mampu dan cocok digunakan untuk anak usia dini; (2) metode TEGAR mampu meningkatkan kemampuan motoric dasar untuk anak usia dini; (3) Dukungan dan antusias dari guru PAUD untuk menerapkan metode TEGAR.

### Abstract

*The purpose of this service is to make the product development of basic movement skills as walking, running and jumping to early childhood. The purpose of this service is to socialize TEGAR model of the development of methods to improve basic motor skills to walk, run and jump on early childhood education in the city of Semarang. The data collected in this study is qualitative data. The main instrument used in this devotion is the response of the correspondent. Data were collected from observation, interviews, and documentation. The main procedures in this devotion is held socialization TEGAR method for early childhood teachers to be used as a reference for improving the basic motion at an early age. The result can be concluded that: (1) a method TEGAR capable and suitable for early childhood; (2) TEGAR method is able to improve motoric base for early childhood; (3) the support and enthusiasm of early childhood teachers to implement the method TEGAR.*

© 2017 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773 (online)

ISSN 2460-724X (cetak)

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:  
Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: santosaimam29@gmail.com

## PENDAHULUAN

Yuliani Nuraini Sujiono dalam bukunya konsep dasar Pendidikan Anak Usia Dini menyatakan bahwa masa usia dini merupakan periode emas (golden age) bagi perkembangan anak untuk memperoleh proses pendidikan. Periode ini adalah tahun-tahun berharga bagi seorang anak untuk mengenali berbagai macam fakta di lingkungannya sebagai stimulan terhadap perkembangan kepribadian, psikomotor, kognitif maupun sosialnya.

Oleh karena itulah seorang anak seharusnya perlu mendapatkan pendidikan sejak usia mereka masih belia atau masih dalam tahap perkembangan, agar seorang anak tersebut dapat menemukan potensi atau kemampuan dirinya sendiri dan orang tua pun dapat mendukung anak untuk mengikuti pendidikan anak usia dini secara maksimal guna memberi rangsangan terhadap anak untuk menggali potensi yang dimilikinya.

Sedang dalam buku yang berjudul Perkembangan Anak Usia Dini Ahmad Susanto mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah komponen yang terdokumentasi dengan baik dan dapat menjadi pengalaman serta patokan pada individu untuk menjalani hidup sehat dan dapat memiliki dampak penting seumur hidup bagi sang pelaku. Sayangnya, banyak bukti menunjukkan bahwa anak-anak berumur 5 sampai 7 tahun tidak cukup secara teratur dan terorganisir dengan baik untuk mengembangkan dan menjaga aktivitas fisiknya. Anak yang cenderung mempunyai aktifitas fisik yang rendah dan tidak terorganisir dengan baik biasanya hal tersebut akan juga berdampak pada kemampuan motoriknya pula. Disisi lain Ismail Kusmayadi menyatakan bahwa anak dengan kemampuan aktivitas fisik rendah juga akan menghasilkan kemampuan motorik yang cenderung rendah pula. Hal ini akan berdampak pada lemahnya kemampuan si anak ketika dihadapkan pada kegiatan di area terbuka yang banyak bertumpu pada kemampuan fisik motorik sehingga tidak jarang ditemukan anak dengan kemampuan motorik yang lemah, minim dalam melakukan interaksi sosial dengan teman sebaya mereka. Ismail Kusmayadi menyebutkan bahwa anak yang mempunyai kemampuan fisik motorik yang tinggi mereka mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, hal ini disebabkan karena kemampuannya itu anak selalu mencoba mencari pengalaman baru dalam hal gerakan atau eksplorasi diri.

Pengembangan motorik sangat memerlukan bantuan orang tua atau pembimbing untuk melatih dalam pertumbuhannya, sehingga potensi motorik anak bisa berkembang secara optimal.

Menurut Masitoh gerak motorik baru bagi anak usia dini memerlukan pengulangan dan bantuan oranglain, pengulangan itu merupakan bagian dari belajar. Setiap pengulangan dalam keterampilan baru, memerlukan konsentrasi untuk melatih koneksitas dan koordinasi gerak dengan indera lainnya. Pengembangan motorik pada anak usia dini sangat memerlukan banyak frekuensi dan kesempatan untuk pengembangan fisik secara fundamental. Misalnya: ranah non locomotor yang berisi melempar, menangkap, menendang, meloncat, mendorong, menarik. Sami Kallaja menyatakan bahwa ranah locomotor meliputi berjalan, berlari, meloncat. Ranah manipulatif meliputi mengelak, mendribble, keseimbangan, single arm strike, double arm strike. Perkembangan gross motor skills ini terutama daya gerak, keterampilan keseimbangan, sangat memerlukan kebebasan gerak.

Ryann Cook menyebutkan beberapa contoh hal dasar yang sering terjadi pada aspek fundamental motor skills pada anak usia dini diantaranya: Ranah Nonlocomotor: (1) Melempar: permasalahan yang sering didapatkan adalah kurangnya kemampuan koordinasi antara mata, badan, tangan dan kaki sehingga yang terjadi adalah anak kesulitan dalam melakukan sehingga kemampuannya tidak sesuai dengan harapan kemampuan anak seusia itu hal ini bisa berpengaruh pada konsep melempar secara biomekanik yang benar pada tahapan selanjutnya; (2) Menangkap: permasalahan yang sering didapatkan adalah kurangnya kemampuan koordinasi antara mata, badan, tangan dan kaki, keberanian dan rasa percaya diri. Ryann Cook menyebut yang sering terjadi apabila tidak ada pembetulan anak lebih sering akan merasa sakit apabila mengalami perkenaan atau teknik yang tidak benar, dan apabila dibiarkan ini akan menjadi permasalahan psikologis secara serius yang nantinya akan menghambat kemampuan menangkap pada usia selanjutnya; (3) Menendang: permasalahan yang sering didapatkan adalah kurangnya kemampuan koordinasi antara mata, badan, tangan dan kaki, sepiantas menendang adalah permasalahan yang mudah dipecahkan tapi pada anak usia dini yang sering terjadi adalah perkenaan tendangan yang salah, tumpuan kaki yang tidak benar dan kemampuan yang minim ini akan mengakibatkan resiko anak jatuh, atau lebih parah sering terjadi cedera dalam menendang.

Menurut Ryann cook Ranah Locomotor: (1) Berjalan: permasalahan yang sering terjadi pada anak usia dini di masyarakat kita adalah berjalan dengan telapak kaki yang tidak lurus dan cenderung melebar keluar, dan ada bebera-

pa kasus yang berjalan dengan posisi badan yang agak bongkok. Apabila hal ini dibiarkan maka akan bermasalah pada perkembangan tahap selanjutnya yaitu gerakan menjadi kurang indah dan tidak sesuai dengan biomekanik manusia; (2) Berlari: permasalahannya hampir sama dengan berjalan dan ditambah dengan permasalahan tumpuan kaki yang tidak benar atau menggunakan tumit bukan dengan posisi jinjit sehingga apabila hal ini dibiarkan akan menjadi kendala tersendiri pada perkembangan gerak selanjutnya antara lain kemampuan berlari yang lamban dan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas berlari; (3) Melompat: permasalahan yang sering didapatkan adalah kurangnya kemampuan koordinasi antara mata, badan, tangan dan kaki, ditambah dengan teknik menolak dan mendarat yang belum di mengerti kalau hal ini dibiarkan akan sangat beresiko pada sendi lutut dan tulang belakang sehingga ini juga mengakibatkan kurangnya kelenturan pada sendi tersebut dan sering juga terasa nyeri dan sakit kalau teknik yang dipakai tidak benar.

Ryann cook menyatakan Ranah Manipulatif: (1) Mengelak: permasalahan yang sering didapatkan adalah kurangnya kemampuan koordinasi antara mata, badan, tangan dan kaki. Yang sering terjadi pada anak-anak adalah anak sering jatuh atau terpeleset atau melakukan gerakan yang agak melingkar hal ini diakibatkan karena kemampuan yang masih minim akan kegiatan ini dan pengalaman yang minim pula; (2) Keseimbangan: permasalahan yang sering didapatkan adalah kurangnya kemampuan koordinasi antara mata, badan, tangan dan kaki, sehingga berakibat fokus pada hanya salah satu aspek saja yang diperhatikan dengan hasil keseimbangan menjadi terganggu dan sedikit tidak terkontrol, hal ini sangat penting bagi anak untuk belajar berkonsentrasi.

Dengan melihat kondisional diatas maka sudah seharusnya pembentukan motorik kasar pada anak usia dini mengacu pada keterampilan gerak dasar yang benar. Sehingga diharapkan nantinya secara umum kita mendapatkan generasi yang mampu melakukan kegiatan motorik tanpa terkendala oleh kebiasaan-kebiasaan yang salah sehingga dapat menghambat kapasitasnya, dan dalam dunia olah raga sangat diharapkan dengan penerapan keterampilan gerak dasar yang benar maka potensi dan peluang dalam menjangkau bibit-bibit atlet masa depan sangat terbuka lebar.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan beberapa rumusan masalah, antara lain ; (1) Ba-

gaimana memberikan pengetahuan kepada guru PAUD di Kota Semarang agar menerapkan Model TEGAR dalam pembelajaran Gerak Dasar berjalan, berlari dan melompat?. (2) Bagaimana cara mensosialisasikan model TEGAR agar meningkatkan keterampilan gerak dasar berjalan, berlari dan melompat pada PAUD di Kota Semarang?

Tujuan pengabdian masyarakat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut; (1) Memberikan pengetahuan kepada guru PAUD agar menerapkan Model TEGAR dalam pembelajaran gerak dasar berjalan, berlari dan melompat. (2) Mensosialisasikan model TEGAR untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar berjalan, berlari dan melompat pada lembaga pendidikan PAUD di Kota Semarang. (3) Mengembangkan ketrampilan gerak dasar yang baik dan benar untuk anak usia dini.

## METODE

### Perencanaan Kegiatan

Agar program ini berjalan secara maksimal, maka diperlukan perencanaan secara tepat, diantaranya:

- 1) Menyusun proposal kegiatan sosialisasi metode TEGAR
- 2) Membuat surat perijinan sosialisasi
- 3) Melakukan observasi awal ke lembaga PAUD untuk menentukan waktu sosialisasi
- 4) Menyusun waktu pelaksanaan kegiatan
- 5) Mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan untuk sosialisasi
- 6) Mempersiapkan daftar pihak yang akan membantu pelaksanaan penelitian ini.

### Pelaksanaan Kegiatan

- 1) Peneliti menyiapkan alat dan bahan yang digunakan untuk sosialisasi
- 2) Peneliti melakukan sosialisasi metode TEGAR terhadap guru di setiap lembaga PAUD di Kota Semarang
- 3) Metode TEGAR diujicobakan ke anak PAUD
- 4) Selanjutnya dilakukan pengamatan terhadap ujicoba metode TEGAR, serta dievaluasi kelemahan dan kelebihan.

### Alat dan Bahan yang Diperlukan

Alat dan bahan yang diperlukan dalam melaksanakan penelitian ini, antara lain:

- 1) Peluit
- 2) Kun atau kerucut
- 3) Ladder

4) Lembar Penilaian dan Lembar Evaluasi  
5) Kamera

6) Meteran/Alat Ukur

**Tabel 1.** Kisi-kisi instrument pengisian kuesioner

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Penjelasan	Butir Pertanyaan No.
SOSIALISASI METODE TEGAR PADA GURU PAUD DI KOTA SEMARANG	Aspek Penilaian	1. Aspek Keunggulan Inovasi 2. Aspek Kemanfaatan 3. Aspek ekonomi 4. Aspek Keamanan 5. Aspek Kognitif, afektif dan psikomotor 6. Aspek Kesesuaian	Apakah metode TEGAR memiliki : 1. keunggulan dalam hal bentuk/model pembelajaran yang digunakan 2. daya guna yang tinggi bagi khalayak luas dalam mendukung upaya meningkatkan ketrampilan gerak 3. penerapan yang mudah dan peralatan pendukung pembelajaran yang muran, potensi komersialisasi 4. diterapka secara umum 5. Mendorong aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa. 6. Kesesuaian alat yang digunakan	1, 2, 3, 4, 5, dan 6
	Ranah Penilaian	Ranah Lokomotor	Apakah metode TEGAR dapat meningkatkan ranah lokomotor yaitu berjalan, berlari dan melompat.	7, 8, dan 9,

**Tabel 2.** Kualitas Model Pembelajaran (Kuesioner isian)

No	Kriteria	Indikator Penilaian	Bobot	Nilai	Komentar
1	Aspek Keunggulan Inovasi	Memiliki keunggulan dalam hal bentuk/model pembelajaran yang digunakan	20		
2	Aspek Kemanfaatan	Memiliki daya guna yang tinggi bagi khalayak luas dalam mendukung upaya meningkatkan ketrampilan gerak dasar	20		
3	Aspek ekonomi	Memiliki penerapan yang mudah dan peralatan pendukung pembelajaran yang muran serta mudah di dapat di sekitar.	10		
		Memiliki potensi komersialisasi dan jangkauan pasar	10		
4	Aspek Keamanan	Dapat diterapkan pada siswa yang terampil/tidak terampil dan berlaku untuk siswa putra/putri	10		

5	Aspek Kognitif, afektif dan psikomotor	Mendorong aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa.	20
6	Aspek Kesesuaian	Kesesuaian Alat dan fasilitas yang digunakan	10
Jumlah			100

**Tabel 3.** Kualitas Model Pembelajaran (Kuesioner cek list)

Ranah : Lokomotor

No	Aspek	BS	B	C	K	Keterangan
1	Berjalan					
2	Berlari					
3	Melompat					

Keterangan :

BS : Baik Sekali

B : Baik

C : Cukup

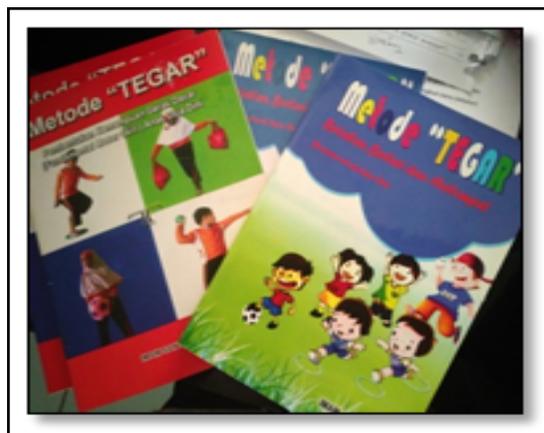
K : Kurang

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Model produk yang dikembangkan adalah pengembangan model pembelajaran Gerak Dasar yang memiliki spesifikasi: (1) Model penilaian yang dilakukan dengan menggunakan instrument perilaku anak berupa checklist yang diobservasi selama proses kegiatan pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar; (2) Instrumen untuk mengukur peningkatan Keterampilan Gerak Dasar mencakup Ranah Lokomotor yang terdiri dari gerakan berjalan, berlari dan melompat, Ranah Non lokomotor terdiri dari gerakan melempar, menangkap dan menendang, serta Ranah Manipulatif yang terdiri dari gerakan mengelak dan keseimbangan.

Metode Tegar merupakan metode teknik gerak dasar anak PAUD dengan tujuan meningkatkan gerak motorik anak usia PAUD. Pelaksanaan penelitian dan pengabdian Guru PAUD melalui sosialisasi Metode Tegar telah dilaksanakan di Gedung Pertemuan Kota Semarang. Sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober dan 1 November 2016 dengan jumlah guru 40 orang yang mewakili setiap lembaga PAUD di kota Semarang. Pelaksanaan sosialisasi berlangsung 3 jam. Beberapa guru PAUD memberikan kesan yang baik, antusias, serta memiliki asumsi diterapkan ke anak usia PAUD supaya motorik anak tambah meningkat. Selain itu, guru ada yang mengemukakan kesulitan ketika menghadapi anak. Sehingga peneliti membuka diskusi ± 10 menit, dengan begitu guru akan terbantu per-

masalah yang sedang dihadapi. Peneliti telah mencetak buku panduan metode Tegar sebagai bahan materi untuk guru PAUD. Berikut ini dokumentasi buku panduan Metode Tegar:



**Gambar 1.** Buku Panduan Metode Tegar



**Gambar 2.** Koordinasi Guru Lembaga PAUD



**Gambar 3.** Peserta Sosialisasi Metode Tegar



**Gambar 4.** Pelaksanaan Sosialisasi Metode Tegar

## SIMPULAN

Peneliti memberikan kesimpulan bahwa setelah dilaksanakannya sosialisasi metode Tegar, para guru Lembaga PAUD di kota Semarang menerima, memberikan apresiasi akan diterapkan, dikembangkan, dan disebarluaskan ke Lembaga PAUD daerah lain.

### Saran

Saran untuk lembaga PAUD, sangat membutuhkan waktu yang relatif lama saat menerapkan metode Tegar .

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Susanto, 2011. Perkembangan Anak Usia Dini. Jakarta:Kencana Prenada Media Group.
- Cook, Ryan, 2005. Fundamental Motor Development and Physical Activity Levels of Kindergarten Children in School District 61 Victoria BC, Columbia:B.H.K., University of British Columbia.
- Depdiknas.(2008). KBBI Daring.Dipetik 31 Maret, 2012, dari Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional:<http://bahasa.kemdiknas.go.id/kbbi/index.php>
- Mutiah, Diana. (2010). Psikologi Bermain Anak Usia Dini.Jakarta.;Kencana Prenada Media Grup.
- Ismail Kusmayadi, Membongkar Kecerdasan Anak: Mendeteksi Bakat dan Potensi Anak (Jakarta: Gudangilmu,2011)
- Masitoh dkk, Strategi Pembelajaran TK (Jakarta Pusat: Universitas Terbuka,2005)
- Ryann Cook, Fundamental Motor Development and Physical Activity Levels of Kindergarten Children in School District 61 Victoria, University of British Columbia. 2005.
- Sami Kallaja, Activity, and Motivation toward Finnish School Physical Education Fundamental Movement Skills, Physical, 2007.
- Sugiyono. (2011). Metode Pengabdian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suyadi, (2014). Teori Pembelajaran Anak Usia Dini. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kalaja, Sami, (2012). Fundamental Movement Skills, Physical Activity, and Motivation toward Finnish School Physical Education A Fundamental Movement Skills Intervention, Finland: Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä.
- Walkley, Jeff, (1998).Fundamental Motor Skills An Activities Resource For Classroom Teachers, Australia: Department of Education.
- Yuiiani Nurani Sujiono, konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini, (Jakarta: PT Indeks, 2009).
- Yuliani Nurani Sujiono, Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan anak Jakarta: Indeks, 2012).