

Pengaruh Permainan Modifikasi *Squat Relay* terhadap Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun

Iqhli Shobihi*, Taopik Rahman, Heri Yusuf Muslihin
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*Corresponding author: iqhli.shobihi18@gmail.com

Submitted/ Received 08 August 2022; First Revised 16 August 2022; Accepted 27 August 2022;
First Available Online 28 November 2022; Publication Date 01 December 2022

Abstract

The purpose of this research is to improve gross motoric development of early childhood. Early childhood is a child aged 0 to 6 years. In accordance with article 28 of the National Education System Law no. 20/2003 paragraph 1 which states that aged children are children who fall in the age range of 0-6 years where at that age is a very important thing for the development and formation of attitudes. Motoric development in early childhood in particular will be more optimal if the environment where the child's growth and development supports them to move freely. Motor development in early childhood in particular will be more optimal if the environment where children grow and develop supports them to move freely. The activity of playing squat relay can be very influential in improving the gross motor development of early childhood. Squat relay is a play activity with a combination of running, jumping, and entering squat movements in the game where the child squats and then stands back up and then performs a high five movement. The research design used in this study was a quasi-experimental design with a pre-experimental design type one group pretest-posttest (initial test and single group final test).

Keywords: early childhood, squat, gross motor

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini. Anak usia dini merupakan anak yang berusia 0 sampai 6 tahun. Menurut Pasal 28 Ayat 1 UU Sisdiknas No. 20/2003, anak yang lebih tua didefinisikan sebagai anak dalam rentang usia 0-6 tahun, dimana pada usia tersebut merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan serta pembentukan sikap. Penelitian neorologi mengatakan kecerdasannya 50% pada anak terbentuk pada kehidupan empat tahun pertama anak. Perkembangan motorik pada anak usia dini khususnya akan lebih optimal jika lingkungan tempat untuk tumbuh kembang anak mendukung untuk bergerak dengan bebas. Kegiatan bermain squat relay dapat sangat berpengaruh dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini. Squat relay merupakan kegiatan bermain dengan kombinasi antara berlari, melompat, serta memasukan gerakan squat pada permainan tersebut dimana anak melakukan kegiatan berjongkok lalu berdiri kembali lalu melakukan gerakan *high five*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasi eksperimen* dengan desain bentuk pre-experimental design tipe one group pretest-posttest (tes awal dan tes akhir kelompok tunggal).

Kata kunci: anak usia dini, squat, motorik kasar

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan anak yang berusia 0 sampai 6 tahun (Khairi, H., 2018). Menurut Pasal 28 Ayat 1 UU Sisdiknas No. 20/2003, anak yang lebih tua didefinisikan sebagai anak dalam rentang usia 0-6 tahun, dimana pada usia tersebut merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan serta pembentukan sikap (Andriani, T., 2012). Kapasitas latihan kasar erat kaitannya dengan kerja

otot-otot besar tubuh manusia. Otot ialah bagian yang memungkinkan bisa membuat tubuh manusia untuk bergerak, otot juga merupakan jaringan yang terdapat didalam tubuh manusia yang memiliki fungsi sebagai alat gerak (Pangemanan, D. H., Engka, J. N., & Supit, S., (2012). Kegiatan diluar ruangan sangat bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot anak serta jika melakukan kegiatan fisik di dalam ruangan

maka maksimalkan kegiatan tersebut serta dijadikan strategi untuk menyediakan ruang gerak yang bebas seperti berlari, melompat, dan menggerakkan seluruh anggota tubuh dengan cara yang tak terbatas.

Kegiatan bermain squat relay dapat sangat berpengaruh dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini. Squat relay merupakan kegiatan bermain dengan kombinasi antara berlari, melompat, serta memasukan gerakan squat pada permainan tersebut dimana anak melakukan kegiatan berjongkok lalu berdiri kembali lalu melakukan gerakan *high five*. Kegiatan permainan squat relay tersebut dapat menjadi inovasi dalam pembelajaran khususnya pembelajaran jasmani dengan dilakukan serta menggunakan cara yang tepat sehingga dapat memperbaiki serta meningkatkan dalam proses motorik kasar anak usia dini.

TINJAUAN PUSTAKA

Masa usia dini juga disebut sebagai masa keemasan dimana pada masa ini ditandai oleh berkembangnya jumlah dan fungsi sel-sel saraf otak anak oleh karena itu masa keemasan ini sangat penting bagi perkembangan intelektual, emosi, dan sosial anak dimasa mendatang dengan memperhatikan dan menghargai keunikan setiap anak (Novrinda, N., Kurniah, N., & Yulidesni, Y., 2017). Ketika kemampuan berpikir otak anak berkembang pesat hingga 80% (Nadar W., (2018). Motorik kasar ialah gerakan seorang yang melibatkan otot-otot besar pada tubuh disertai dengan pengarahannya yang banyak (Kusumaningtyas, L. E. (2016). Kemampuan motorik kasar merupakan pengendalian gerakan tubuh dengan kegiatan yang terkordinir antara system syaraf, otot, otak, *spinal cord* (Mahmud, B., 2019). Pendapat tersebut menunjukkan bahwa permainan squat relay memang mampu mengembangkan motorik kasar anak karena didalam kegiatan bermain itu melibatkan kombinasi 4 gerakan sekaligus

yaitu berlari, berbaris, melompat dan melakukan gerakan squat.

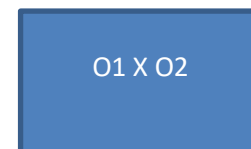
Squat ialah dimana gerakan melompat keatas dan kedua lutut agak ditekuk lurus lalu pada saat turun maka kedua lutut ditekuk dengan posisi pinggul terkunci dan agak diturunkan sedikit (Wiriawan, O., 2021). Sedangkan dalam Nugroho, R. A., et al. (2021) squat ialah salah satu latihan berbeban yang berguna dalam meningkatkan serta mengembangkan kekuatan otot tungkai.

Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini dengan kegiatan bermain squat relay.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain cetakan. pre-experimental design tipe one group pretest-posttest (tes awal dan tes akhir kelompok tunggal). *One group pretest-posttest design* ialah kegiatan penelitian dengan memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberlakukan perlakuan, dan setelah diberi perlakuan baru akan diberikan tes akhir (*posttest*) (Kurnia, V. T., Damayani, A. T., & Kiswoyo, K., 2019).

Adapun pola pada metode one group pretest-posttest design ialah sebagai berikut:



O1 = nilai prates (sebelum perlakuan)

X = model pembelajaran talking stick

O2 = nilai pascates (setelah diberi perlakuan)

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari satu kelas, yaitu kelas sebanyak 10

siswa sebagai kelas eksperimen dengan perlakuan menggunakan permainan squat relay dengan menggunakan permainan squat relay dengan set yang digunakan yaitu 3 set serta repetisi 6.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan desain one-group-Pretest-Posttest yaitu terdapat tes awal (pre-test) serta tes akhir (post-test) untuk mengetahui bagaimana keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta keadaan saat sudah diberikan perlakuan pada pengaruh permainan modifikasi squat relay terhadap motoric kasar anak usi 4-5 tahun dengan melakukan 5 kali perlakuan terhadap anak menerapkan permainan modifikasi squat relay menggunakan 6 repetisi dengan 3 set secara bergantian.

a) Hasil data *Pre-test*

Tabel 1 hasil data *Pre-test*

| No | Nama | Lari | Melompat | Meloncat | Melempar dan Menangkap | Total |
|----|------|------|----------|----------|------------------------|-------|
| 1 | FA | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 |
| 2 | MO | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 |
| 3 | KEY | 3 | 3 | 3 | 4 | 13 |
| 4 | RA | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 |
| 5 | AF | 2 | 3 | 2 | 1 | 8 |
| 6 | AL | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 |
| 7 | GI | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 8 | RD | 3 | 2 | 2 | 1 | 8 |
| 9 | RN | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 |
| 10 | FZ | 3 | 3 | 2 | 1 | 9 |

b) Hasil data Post-test

Tabel 2 data post-test

| No | Nama | Lari | Melompat | Meloncat | Melempar dan Menangkap | Total |
|----|------|------|----------|----------|------------------------|-------|
| 1 | FA | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 2 | MO | 4 | 3 | 4 | 2 | 13 |
| 3 | KEY | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 4 | RA | 4 | 4 | 3 | 2 | 13 |
| 5 | AF | 3 | 3 | 3 | 2 | 10 |
| 6 | AL | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 7 | GI | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 8 | RD | 3 | 3 | 3 | 1 | 10 |
| 9 | RN | 3 | 3 | 3 | 1 | 10 |
| 10 | FZ | 4 | 3 | 3 | 1 | 11 |

Berdasarkan data Tabel Pre-test dan Post-test terlihat terjadi peningkatan nilai yang signifikan antara tes yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan dengan tes yang telah diberikan perlakuan.

B. PEMBAHASAN

Tabel 3 Hasil Uji T

| | | Paired Samples Test | | | | | | | |
|---|----------------------|---------------------|----------------|------------|---|---------|--------|----|-----------------|
| | | Paired Differences | | | | | T | df | Sig. (2-tailed) |
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| 1 | Pre-test - Post-test | 2.5000 | .52705 | .16667 | 2.87703 | 2.12297 | 15.000 | 9 | .000 |

Berdasarkan hasil uji t diketahui rata-rata *pre-test* 10,3 dan setelah diberikan perlakuan lalu dilakukan *post-test* 12,8 sehingga peningkatannya 2,5. Selanjutnya berdasarkan tabel hasil uji t dapat dilihat bahwa nilai thitung 15,00 dan nilai t tabel dengan df 9 pada taraf signifikan 5% dan nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 ($0,00 < 0,05$) sehingga pada skor hasil *post-test* setelah diberikan perlakuan berupa permainan modifikasi *squat relay* dapat dinyatakan terdapat peningkatan secara signifikan dan memiliki pengaruh setelah diberikan perlakuan.

Dengan begitu gerakan squat sebagai gerakan utama pada permainan ini maka fokus motorik kasar yang dikembangkan yaitu kekuatan otot tungkai, dimana kemampuan otot tungkai untuk kontraksi serta menghasilkan tenaga yang maksimal sangat berpengaruh pada motorik kasar anak usia 4-5 tahun seperti kemampuan berlari, melompat, serta meloncat. Menurut Syafruddin (2013:74) menjelaskan daya ledak otot sebagai produk melibatkan dua kemampuan yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan *force* yang maksimal dengan waktu yang cepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan data penelitian *quasi eksperimen* yang telah didapat peneliti menyimpulkan bahwa :

1. Dilihat dari hasil hipotesis hasil uji t dapat disimpulkan bahwa pengaruh permainan modifikasi squat relay terhadap motorik kasar anak usia 4-5 tahun sangat memiliki pengaruh yang berarti karena dilihat dari signifikansi (Sig) yaitu $0,00 < 0,05$.
2. Pada aspek perkembangan motorik kasar mengalami peningkatan yang signifikan terutama kemampuan motorik kasar yang melibatkan otot tungkai yaitu berlari, melompat dan meloncat.
3. Terdapat kendala saat melaksakan perlakuan, yaitu: alokasi waktu yang kurang, sulitnya pengawasan terhadap anak

DAFTAR PUSTAKA

Andriani, T. (2012). Permainan tradisional dalam membentuk karakter anak usia dini. *Sosial Budaya*, 9(1), 121-136.

Khairi, H. (2018). Karakteristik perkembangan anak usia dini dari 0-6 tahun. *Jurnal Warna*, 2(2), 15-28.

- Kurnia, V. T., Damayani, A. T., & Kiswoyo, K. (2019). Keefektifan Model Pembelajaran Number Head Together (NHT) Berbantu Media Puzzle Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(2), 192-201.
- Kusumaningtyas, L. E. (2016). Bermain dalam rangka mengembangkan motorik pada anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan PraSekolah dan Sekolah Awal*, 1(1), 47-56.
- Mahmud, B. (2019). Urgensi stimulasi kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76-87.
- Nadar, W. (2018). Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dengan Penggunaan Strategi Inkuiri: Penelitian Tindakan di TKk Labschool STAI Bani Saleh Bekasi. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 9(2), 129-144.
- Novrinda, N., Kurniah, N., & Yulidesni, Y. (2017). Peran orangtua dalam pendidikan anak usia dini ditinjau dari latar belakang pendidikan. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 2(1), 39-46.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40-49.
- Pangemanan, D. H., Engka, J. N., & Supit, S. (2012). Gambaran kekuatan otot dan fleksibilitas sendi ekstremitas atas dan ekstremitas bawah pada siswa/i smkn 3 manado. *Jurnal Biomedik: JBM*, 4(3), 109-118.
- Wiriawan, O. (2021). Pengaruh model latihan squat jump dan forward hops menggunakan pembebanan resistance band terhadap power pada ekstrakurikuler sepakbola smp negeri 10 surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 147-153.