



The Modified Relay Race Games in Enhancing Gross Motor Skills of Children Aged 5-6 Years at TK Negeri 01 Sungai Rumbai

Siska Yulianti¹, Widia Siska², Lesis Andre³, Ayu Mustika Sari⁴

* siskayulianti461@gmail.com *

¹ Pendidikan Anak Usia Dini, STITNU Sakinah Dharmasraya, Dharmasraya, Indonesia

^{2,3,4} STITNU Sakinah Dharmasraya, Dharmasraya, Indonesia

ABSTRAK

This thesis is motivated by the underdevelopment of children's gross motor skills and the limited variety of games that can stimulate gross motor skills in 5-6 year old children at Sungai Rumbai State Kindergarten 01. The purpose of this study was to determine the stimulation of children's gross motor skills through modified relay race games. This research is descriptive and uses qualitative methods. The data sources were two classroom teachers and 15 students aged 5-6. Data collection techniques included observation, interviews, and documentation. Data analysis techniques included data reduction, data presentation, and conclusions. Data validity techniques included data triangulation. The results of the research on the forms of relay race modification games at TK Negeri 01 Sungai Rumbai include balloon relay, colored ball relay and rubber pass relay. The steps of the relay race modification game include, preparing the tools and materials to be used, dividing the children's teams according to the number of children, the teacher exemplifies the game to the children, guides the children to take positions, the teacher gives the signal to start the game, guides the first and second players to pass objects, guides the third player to put objects into the container at the finish line and guides the game until it is finished. The gross motor skills of children aged 5-6 years at TK Negeri 01 Sungai Rumbai through the relay race modification game are proven to increase from the category of starting to develop (MB) to developing very well (BSB). Before being implemented, 73% of children were in the category of starting to develop (MB) and after being implemented, 80% of children were in the category of developing very well (BSB). The balance indicator improved from the "beginning to develop" (MB) category with a percentage of 46%, increasing to "very well developed" (BSB) with a percentage of 92%. The agility indicator improved from the "beginning to develop" (MB) category with a percentage of 42%, increasing to "very well developed" (BSB) with a percentage of 92%. The coordination indicator improved from the "beginning to develop" (MB) category with a percentage of 37%, increasing to "very well developed" (BSB) with a percentage of 77%. The flexibility indicator improved from the "beginning to develop" (MB) category with a percentage of 48%, increasing to "very well developed" (BSB) with a percentage of 90%.

Keywords: Games, Modified Relay Race, and Gross Motor Skills

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan tahap penting untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh, baik fisik maupun rohani. Masa ini menjadi periode emas dalam membentuk karakter dan kemampuan anak. Salah satu aspek yang sangat penting untuk dikembangkan adalah keterampilan motorik kasar, seperti berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan tubuh. Kegiatan bermain menjadi metode efektif dalam pembelajaran PAUD, karena melalui permainan anak tidak hanya merasa senang, tetapi juga belajar mengembangkan kemampuan fisik, sosial, dan emosionalnya secara alami. Permainan lari estafet yang dimodifikasi menjadi salah satu bentuk kegiatan yang dapat menstimulasi perkembangan motorik kasar anak dengan cara menyenangkan dan sesuai kemampuan mereka.

Berdasarkan observasi di TK Negeri 01 Sungai Rumbai, ditemukan bahwa mayoritas anak berada pada kategori Mulai Berkembang dalam aspek motorik kasar. Hal ini disebabkan oleh kurangnya variasi stimulasi yang diberikan serta minimnya pemahaman guru tentang indikator capaian perkembangan motorik kasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan permainan modifikasi lari estafet dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode pembelajaran fisik di PAUD serta menjadi referensi bagi guru untuk merancang aktivitas yang lebih variatif dan menyenangkan bagi anak.

Permainan merupakan bagian integral dari kehidupan anak usia dini dan menjadi media penting dalam proses pembelajaran. Bermain bukan sekadar aktivitas rekreasional, melainkan sebuah kegiatan yang memiliki nilai edukatif tinggi. Permainan dapat diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan anak dengan rasa senang serta berdasarkan aturan tertentu yang disepakati bersama. Permainan tidak hanya memberi kesenangan, tetapi juga menjadi sarana untuk menjelajahi dunia mereka, melatih mental, dan menstimulasi perkembangan fisik dan psikis anak. (Ardini & Lestarinigrum, 2018:28; Aminatun, 2020:44)

Jenis permainan pada anak usia dini diklasifikasikan berdasarkan sifat umum, alat yang digunakan, dan tempat bermain. Secara umum, permainan dibagi menjadi permainan fantasi, fungsi, peran, prestasi, konstruksi, dan destruksi (Musfiroh & Tatminingsih, 2016:62). Berdasarkan alat, terdapat permainan dengan dan tanpa alat; sedangkan berdasarkan tempat, dibedakan antara permainan di dalam dan di luar ruangan. Pemilihan jenis permainan sebaiknya disesuaikan dengan usia dan kebutuhan perkembangan anak. Guru dan orang tua harus bijak dalam merancang permainan agar tidak hanya menyenangkan, tetapi juga menstimulasi berbagai aspek perkembangan anak.

Fungsi dan manfaat permainan bagi anak usia dini sangat luas, mulai dari meningkatkan pengetahuan, menumbuhkan daya pikir dan kreativitas, menciptakan lingkungan yang menyenangkan, hingga melatih kepemimpinan dan kepercayaan diri. Permainan juga menjadi media yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai moral dan sosial kepada anak. Oleh karena itu, permainan harus difasilitasi secara tepat di lingkungan PAUD sebagai bagian dari strategi pembelajaran aktif dan menyenangkan. (Sari & Anggrayni, 2019:44; Yuliantini, 2019:25–26)

Modifikasi adalah suatu bentuk perubahan atau pengubahan terhadap suatu objek menjadi versi baru yang lebih menarik, namun tetap mempertahankan karakteristik aslinya. Dalam konteks pembelajaran, modifikasi berfungsi sebagai inovasi untuk menyesuaikan materi, alat, atau lingkungan pembelajaran agar lebih efektif dan sesuai dengan perkembangan anak. Salah satu penerapannya adalah permainan modifikasi, yaitu penyederhanaan alat dan aturan permainan yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, khususnya anak usia dini. Permainan modifikasi, seperti lari estafet yang disesuaikan, mempermudah guru dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar anak, karena bentuk permainan yang lebih

sederhana dan menyenangkan membuat anak lebih cepat memahami serta aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran. (Budi, 2021:32–33; Wulan, 2015:22, 166; Hartati & Yuli, 2015:66)

Lari estafet adalah salah satu bentuk permainan fisik yang dilakukan secara beregu, di mana setiap peserta bergantian membawa tongkat untuk diserahkan ke anggota tim berikutnya hingga mencapai garis finish. Permainan ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga efektif untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar, seperti koordinasi gerak, kecepatan, keseimbangan, dan ketepatan tangan. Lari estafet dapat dimodifikasi agar sesuai dengan usia anak, seperti dengan menambahkan unsur berjalan, melompat, atau variasi alat. Tujuan dari permainan ini antara lain untuk melatih ketangkasan, kecepatan, koordinasi, kerjasama tim, kelincahan, keseimbangan, dan ketepatan gerak anak (Buan, 2016:72; Suparno, 2017:24; Sujiono, 2018:13–15; Susanto dalam Sari & Sinaga, 2020:45; Fe, 2017:33).

Selain bertujuan untuk mengembangkan aspek motorik dan sosial anak, permainan lari estafet juga memberikan manfaat yang signifikan. Anak menjadi lebih semangat, termotivasi, serta percaya diri karena berhasil menyelesaikan permainan. Secara tidak langsung, aktivitas ini juga membangun kemampuan bekerja sama dalam tim. Meski demikian, permainan ini memiliki kekurangan, seperti potensi kebosanan saat menunggu giliran, ketergantungan pada pemahaman aturan oleh semua anak, dan kebutuhan energi yang cukup besar sehingga bisa menyebabkan kelelahan. Namun, kekurangan tersebut dapat diminimalkan melalui modifikasi yang menarik dan disesuaikan dengan kondisi anak (Rohita, 2014:60; Nira, 2020:55, 62)

Permainan modifikasi lari estafet adalah bentuk inovasi pembelajaran yang bertujuan untuk menyederhanakan alat dan peraturan permainan agar sesuai dengan karakteristik dan perkembangan anak usia dini. Tujuan utamanya adalah untuk menstimulasi motorik kasar, meningkatkan kreativitas, serta menjaga minat dan antusiasme anak selama proses pembelajaran. Dalam permainan ini, aturan dan media disesuaikan agar anak lebih mudah memahami dan terlibat secara aktif, dengan pendekatan yang menyenangkan dan tanpa tekanan.

Bentuk-bentuk modifikasi lari estafet sangat beragam, antara lain: estafet balon, bola warna, puzzle, tuang air (cup cor), buka tutup piring (buturing), sendok kelereng, dan oper karet (opet). Masing-masing bentuk memiliki tujuan tersendiri, seperti meningkatkan keseimbangan, koordinasi, konsentrasi, kemampuan berpikir, dan kerja sama tim. Permainan-permainan ini dirancang agar menantang sekaligus menyenangkan, serta memungkinkan anak belajar melalui pengalaman langsung dengan cara yang tidak membosankan.

Setiap jenis permainan modifikasi memiliki langkah-langkah pelaksanaan yang jelas dan terstruktur, mulai dari persiapan alat, pembagian tim, hingga pelaksanaan dan penentuan pemenang. Peran guru sangat penting dalam memandu jalannya permainan dan memastikan anak memahami aturan dengan baik. Modifikasi-modifikasi ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik anak, tetapi juga membantu perkembangan sosial dan emosional mereka melalui interaksi dan kerja sama dalam tim.

Kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan anak dalam menggerakkan otot-otot besar tubuh seperti kaki dan tangan untuk melakukan aktivitas seperti berjalan, berlari, dan melompat. Motorik kasar berkembang lebih dahulu dibandingkan motorik halus dan berkaitan erat dengan kematangan sistem saraf dan otak anak (Fatmawati, 2020:23–24; Nuriana, 2023:14). Perkembangan ini sangat dipengaruhi oleh unsur-unsur seperti kekuatan otot, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan (Farida, 2016:112; Sujiono, 2018:16). Anak usia 5–6 tahun memiliki karakteristik aktif dan senang bergerak, sehingga penting bagi orang tua dan guru untuk memberikan stimulasi melalui permainan terstruktur agar keterampilan motorik kasarnya berkembang secara optimal (Nuriana, 2023:24).

Tujuan pengembangan motorik kasar antara lain untuk meningkatkan keterampilan gerak, menjaga kebugaran jasmani, membangun kepercayaan diri, melatih kerja sama, serta menanamkan nilai disiplin dan sportivitas (Nira, 2020:12; Al Hakim & Rohmah, 2019:21). Fungsi pengembangan motorik kasar pun mencakup aspek fisik, emosional, sosial, hingga spiritual anak, menjadikannya pondasi penting bagi kesiapan belajar dan kehidupan sosial anak ke depannya (Saputra, 2015:15). Oleh karena itu, anak memerlukan rangsangan yang tepat dan menyenangkan dalam bentuk aktivitas fisik seperti permainan modifikasi untuk mengasah aspek-aspek tersebut.

Faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan motorik kasar anak usia dini terdiri dari faktor internal seperti kematangan, minat, dan motivasi, serta faktor eksternal seperti gizi, lingkungan, jenis kelamin, pengalaman, dan latihan (Sistiarini, 2021:19; Nira, 2020:25). Indikator perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun mencakup keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kelenturan, yang dapat digunakan sebagai acuan dalam proses evaluasi pembelajaran di PAUD (Permendikbud, 2014; Sulistyio et al., 2021:158). Peran guru dan orang tua sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan motorik anak secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Adapun yang dimaksud dengan penelitian kualitatif yaitu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Sugiyono, 2017:125). Adapun jenis pendekatan penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk mendeskripsikan batasan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data. (Abdussamad, 2021:31). Penelitian ini mendeskripsikan tentang bentuk-bentuk permainan modifikasi lari estafet, langkah-langkah permainan modifikasi lari estafet dan meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun di TK Negeri 01 Sungai Rumbai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk-bentuk Permainan Modifikasi Lari Estafet Anak Usia 5-6 Tahun di TK Negeri 01 Sungai Rumbai

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama satu bulan, yakni dari tanggal 4 hingga 27 Februari 2025, di TK Negeri 01 Sungai Rumbai telah dilaksanakan berbagai bentuk permainan modifikasi lari estafet yang dirancang khusus untuk anak usia 5–6 tahun. Permainan tersebut dilakukan secara terstruktur dan berulang dalam seminggu dengan tujuan meningkatkan keterampilan motorik kasar anak, seperti keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan, sekaligus menanamkan sikap kerja sama dan sportifitas.

Permainan modifikasi lari estafet yang diterapkan terdiri dari tiga bentuk utama, yaitu estafet balon, estafet bola warna, dan estafet oper karet. Permainan estafet balon dilaksanakan setiap hari Selasa dan difokuskan pada peningkatan koordinasi tangan dan kaki serta kerja sama tim. Estafet bola warna, yang dilaksanakan setiap hari Rabu, bertujuan melatih keseimbangan serta kemampuan anak dalam mengoper bola menggunakan lengkungan kertas. Sedangkan estafet oper karet, yang dimainkan setiap hari Kamis, dilakukan dengan cara mengoper karet menggunakan sedotan yang dijepit di mulut, dan bertujuan meningkatkan konsentrasi serta koordinasi anak secara tim.

Pelaksanaan permainan ini diikuti oleh 15 anak setiap sesinya, baik di dalam maupun di luar ruangan, dengan waktu dan alat yang telah disesuaikan dengan keselamatan serta

kemampuan anak. Berdasarkan hasil wawancara dengan dua guru, Ibu Musdalifah dan Ibu Sinta Yuliana, permainan modifikasi ini dibuat semenarik mungkin agar anak tidak bosan dan tetap aktif bergerak. Selain menyenangkan, permainan-permainan ini terbukti efektif dalam merangsang perkembangan motorik kasar anak.

Tabel 1 Bentuk dan Jadwal Permainan Modifikasi Lari Estafet TK Negeri 01 Sungai Rumbai Februari 2025

Bentuk Permainan Modifikasi	Hari dan Tanggal Pelaksanaan	Total Pelaksanaan
Estafet Balon	Selasa, 04, 11, 18, dan 25 Februari 2025	4 kali
Estafet Bola Warna	Rabu, 05, 12, 19, dan 26 Februari 2025	4 kali
Estafet Oper Karet	Kamis, 06, 13, 20, dan 27 Februari 2025	4 kali

Sumber: Hasil Observasi Peneliti di TK Negeri 01 Sungai Rumbai (Februari 2025)

Kutipan Wawancara

“Di TK kami, kami sering menggunakan beberapa bentuk-bentuk permainan estafet yang sudah kami modifikasi sesuai dengan kemampuan dan keselamatan anak. Contohnya estafet balon, estafet bola warna dan estafet oper karet.” (Ibu Musdalifah, S.Pd Wawancara, 25 Februari 2025)

“Permainan-permainan ini biasanya dilakukan secara berkelompok dan dibuat menyenangkan, tujuannya agar anak-anak tidak merasa bosan dan termotivasi untuk selalu bergerak aktif. Dengan bentuk-bentuk permainan estafet ini, anak-anak bisa mengembangkan keterampilan motorik kasarnya seperti berlari, menjaga keseimbangan dan koordinasi tangan dan mata.” (Ibu Sinta Yuliana Wawancara, 26 Februari 2025)

Langkah-langkah Permainan Modifikasi Lari Estafet Anak Usia 5-6 Tahun di TK Negeri 01 Sungai Rumbai

Pelaksanaan permainan lari estafet di TK Negeri 01 Sungai Rumbai pada Februari 2025 berlangsung dengan sistematis dan menunjukkan hasil yang positif terhadap perkembangan motorik kasar serta kerja sama tim anak. Permainan dibagi menjadi tiga jenis yaitu *lari estafet balon*, *lari estafet bola warna*, dan *lari estafet oper karet*, yang masing-masing dilakukan dalam empat kali pertemuan. Kegiatan ini diikuti oleh 15 anak yang dibagi menjadi 5 tim, masing-masing terdiri dari 3 anak.

Pada permainan estafet balon, guru memandu setiap sesi dengan tahapan yang konsisten, mulai dari menyiapkan alat (balon dan wadah), membagi tim, menjelaskan aturan main, hingga memandu anak dalam permainan. Guru memastikan setiap anak mendapat giliran bermain. Data observasi menunjukkan bahwa pelaksanaan permainan dari pertemuan pertama hingga keempat berjalan tertib, dengan keterlibatan aktif dari anak-anak di semua tahapan. Anak mampu mengikuti aba-aba, mengoper balon, dan menyelesaikan permainan dengan baik.

Tabel 1. Hasil Permainan Estafet Balon di TK Negeri 01 Sungai Rumbai

No	Aspek Pengamatan	Keterangan
1	Jenis Permainan	Estafet Balon
2	Jumlah Pertemuan	4 kali (Selasa: 4, 11, 18, 25 Februari 2025)
3	Jumlah Peserta	15 anak
4	Jumlah Tim	5 tim (3 anak per tim)
5	Alat dan Bahan	Balon, wadah
6	Kegiatan Inti	Oper balon antar pemain ke wadah di garis finish
7	Partisipasi Anak	100% anak mendapat giliran bermain
8	Keterlibatan Guru	Aktif memandu seluruh proses permainan
9	Hasil Pengamatan	Anak mampu mengikuti instruksi dan menunjukkan antusiasme tinggi

Permainan kedua, yaitu lari estafet bola warna, menggunakan alat bantu seperti bola warna-warni, kertas HVS, dan wadah. Guru membimbing anak mengoper bola dengan bantuan kertas hingga pemain ketiga memasukkannya ke dalam wadah. Kegiatan ini berhasil melatih koordinasi mata-tangan dan kerja sama tim. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, guru konsisten membagikan alat, memberikan aba-aba, serta memandu setiap perpindahan bola antar pemain. Semua anak menunjukkan partisipasi yang baik dan antusiasme tinggi.

Tabel 2. Hasil Permainan Estafet Bola Warna di TK Negeri 01 Sungai Rumbai

No	Aspek Pengamatan	Keterangan
1	Jenis Permainan	Estafet Bola Warna
2	Jumlah Pertemuan	4 kali (Rabu: 5, 12, 19, 26 Februari 2025)
3	Jumlah Peserta	15 anak
4	Jumlah Tim	5 tim (3 anak per tim)
5	Alat dan Bahan	Bola warna, kertas HVS, wadah
6	Kegiatan Inti	Oper bola dengan kertas ke pemain lain hingga garis finish
7	Partisipasi Anak	100% anak aktif mengikuti permainan dan tertib
8	Keterlibatan Guru	Memberikan contoh dan bimbingan langsung setiap tahap
9	Hasil Pengamatan	Anak menunjukkan koordinasi baik dan kerja sama yang meningkat

Permainan ketiga, yaitu lari estafet oper karet, menggunakan alat sederhana seperti sedotan dan karet gelang. Anak memindahkan karet dari satu pemain ke pemain lain menggunakan sedotan hingga mencapai garis finish. Guru memastikan anak memahami aturan dengan memberikan contoh secara langsung. Observasi menunjukkan bahwa permainan ini mampu mengasah konsentrasi, keterampilan halus, dan kekompakan antar anggota tim. Guru memberikan bimbingan intensif, mulai dari posisi awal, perpindahan karet, hingga penyelesaian di garis akhir.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Permainan Estafet Oper Karet di TK Negeri 01 Sungai Rumbai

No	Aspek Pengamatan	Keterangan
1	Jenis Permainan	Estafet Oper Karet
2	Jumlah Pertemuan	4 kali (Kamis: 6, 13, 20, 27 Februari 2025)
3	Jumlah Peserta	15 anak
4	Jumlah Tim	5 tim (3 anak per tim)
5	Alat dan Bahan	Sedotan, karet, wadah
6	Kegiatan Inti	Oper karet dari satu anak ke anak lain dengan sedotan
7	Partisipasi Anak	100% anak bermain dan mendapat giliran
8	Keterlibatan Guru	Guru membimbing langkah demi langkah hingga akhir
9	Hasil Pengamatan	Anak terlibat aktif, koordinasi motorik halus meningkat

Secara keseluruhan, kegiatan permainan lari estafet di TK Negeri 01 Sungai Rumbai berhasil dilaksanakan dengan baik dan berdampak positif pada perkembangan sosial dan motorik anak. Guru memainkan peran penting sebagai fasilitator, pembimbing, dan pengatur ritme permainan. Keseluruhan proses disusun secara terstruktur dan memberikan ruang partisipasi yang merata bagi seluruh anak, sebagaimana diperkuat dari hasil wawancara dengan guru-guru pelaksana.

Permainan Modifikasi Lari Estafet dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Negeri 01 Sungai Rumbai

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di TK Negeri 01 Sungai Rumbai, diperoleh temuan bahwa permainan modifikasi lari estafet sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Permainan ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga secara signifikan mengembangkan berbagai aspek motorik kasar anak, yang mencakup keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kelenturan.

1. Perkembangan Sebelum Penerapan Permainan

Data awal menunjukkan bahwa dari 15 anak:

- a. 73% (11 anak) berada pada kategori *Mulai Berkembang (MB)*,
- b. 27% (4 anak) berada pada kategori *Berkembang Sesuai Harapan (BSH)*,
- c. dan 0% yang berada pada kategori *Berkembang Sangat Baik (BSB)*.

Rata-rata pencapaian kemampuan anak pada empat indikator perkembangan motorik kasar adalah sebagai berikut:

- a. Keseimbangan: 46% (MB)
- b. Kelincahan: 42% (MB)
- c. Koordinasi: 43% (MB)
- d. Kelenturan: 48% (MB)

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas anak belum menunjukkan perkembangan motorik kasar yang optimal.

2. Perkembangan Setelah Penerapan Permainan

Setelah penerapan permainan modifikasi lari estafet, terjadi peningkatan yang sangat signifikan:

- a. Keseimbangan: 10 anak (66,7%) mencapai *BSB*, dan 5 anak (33,3%) mencapai *BSH*.
- b. Kelincahan:
 - 1) *Gerakan cepat dan tepat*: 6 anak (40%) *BSB*, 8 anak (53%) *BSH*, 1 anak (7%) *MB*.
 - 2) *Mengatur kecepatan*: 10 anak *BSB*, 5 anak *BSH*.
- c. Koordinasi (mata, tangan, tubuh): 4 anak *BSB*, 8 anak *BSH*, 3 anak *MB*.
- d. Kelenturan:
 - 1) *Meliukkan badan*: 3 anak *BSB*, 9 anak *BSH*, 3 anak *MB*.
 - 2) *Berlari dan mengambil benda*: 9 anak *BSB*, 6 anak *BSH*.

Secara keseluruhan, hasil akhir menunjukkan bahwa:

- a. 80% anak (12 anak) berada pada kategori *Berkembang Sangat Baik (BSB)*,
- b. 20% anak (3 anak) berada pada kategori *Berkembang Sesuai Harapan (BSH)*,
- c. 0% anak berada pada kategori *Mulai Berkembang (MB)* atau *Belum Berkembang (BB)*.

3. Perkembangan Tiap Hari (Minggu Ke-4)

Selama tiga hari pengamatan intensif (25–27 Februari 2025), perkembangan motorik kasar anak terus menunjukkan tren positif. Sebagian besar anak yang pada awalnya berada di kategori *MB* menunjukkan peningkatan hingga *BSH* atau *BSB*. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas dan kesinambungan kegiatan sangat berpengaruh terhadap hasil.

4. Otot yang Terlibat

Permainan ini juga mendorong perkembangan otot besar, seperti:

- a. Otot kaki (paha dan betis),
- b. Otot tangan dan bahu,
- c. Otot perut dan punggung bawah,
- d. Otot pinggul dan panggul.

Penguatan otot-otot tersebut mendukung keterampilan dasar gerak anak, baik dalam aktivitas bermain, olahraga, maupun kegiatan sehari-hari.

Berikut hasil perkembangan Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun

Tabel 1. Perbandingan Perkembangan Motorik Kasar Anak Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Indikator	Sebelum Perlakuan		Sesudah Perlakuan	
	MB	BSH	BSH	BSB
Keseimbangan	11 anak (73%)	4 anak (27%)	5 anak (33,3%)	10 anak (66,7%)
Kelincahan (1)	11 anak (73%)	4 anak (27%)	8 anak (53%)	6 anak (40%)
Kelincahan (2)	11 anak (73%)	4 anak (27%)	5 anak (33,3%)	10 anak (66,7%)
Koordinasi Gerak	11 anak (73%)	4 anak (27%)	8 anak (53%)	4 anak (27%)
Kelenturan (1)	11 anak (73%)	4 anak (27%)	9 anak (60%)	3 anak (20%)
Kelenturan (2)	11 anak (73%)	4 anak (27%)	6 anak (40%)	9 anak (60%)

Keterangan:

- MB = Mulai Berkembang
- BSH = Berkembang Sesuai Harapan
- BSB = Berkembang Sangat Baik

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Akhir Perkembangan Motorik Kasar Anak

Kategori Perkembangan	Jumlah Anak	Persentase
BSB (Berkembang Sangat Baik)	12 anak	80%
BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	3 anak	20%
MB (Mulai Berkembang)	0 anak	0%
BB (Belum Berkembang)	0 anak	0%

Tabel 3. Indikator Motorik Kasar yang Dikembangkan melalui Permainan

Indikator Motorik Kasar	Deskripsi Kemampuan Anak
Keseimbangan	Berlari seimbang tanpa terhuyung
Kelincahan	Gerakan cepat dan tepat; mampu mengatur kecepatan saat membawa benda
Koordinasi	Koordinasi mata, tangan, dan tubuh saat berlari dan mengambil benda
Kelenturan	Meliukkan tubuh dan berlari bebas saat membawa dan menyerahkan benda

Tabel 4. Otot-Otot yang Aktif dalam Permainan Estafet

Jenis Otot	Peran dalam Permainan
Otot Kaki (paha, betis)	Untuk berlari, berjongkok, dan menolak tubuh
Otot Lengan dan Bahu	Membawa dan menyerahkan benda
Otot Perut dan Punggung Bawah	Menjaga postur tubuh saat berlari dan membawa beban ringan
Otot Pinggul dan Panggul	Mengatur gerakan kaki dan kelenturan saat meliukkan badan

KESIMPULAN

Permainan modifikasi lari estafet yang diterapkan di TK Negeri 01 Sungai Rumbai terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Tiga jenis permainan yang digunakan yaitu estafet balon, estafet bola warna, dan estafet oper karet, semuanya dilaksanakan sesuai prosedur yang terstruktur, mulai dari persiapan alat, pembagian tim, hingga pelaksanaan dan evaluasi. Peningkatan signifikan terlihat pada seluruh indikator motorik kasar, di antaranya keseimbangan meningkat dari 46% (MB) menjadi 92% (BSB), kelincahan dari 42% menjadi 92%, koordinasi dari 43% menjadi 77%, dan kelenturan dari 48%

menjadi 90%. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan permainan modifikasi lari estafet memberikan dampak positif terhadap perkembangan fisik anak secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2022 tentang *Standar Lulusan Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar dan Jenjang Pendidikan Menengah*.
- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press.
- Agustine, N. M. (2022). Permainan Estafet Modifikasi Stiker Bertema dalam Meningkatkan Kemampuan Kinestetik pada Anak Usia Dini di TK Tunas Mekar Timpag. *Kumara Cendekia Vol. 10 No. 3, 2022*, 244-245.
- Al Hakim, R., & Rohmah, L. (2019). Pengembangan Fisik Motorik Melalui Gerak Taridi Kelompok B RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Golden Age Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini, Vol. 3No. 4, -*.
- Aminatun, K. U. (2020). Penerapan Permainan Lari Estafet Modifikasi untuk Meningkatkan Kompetensi Anak Usia 5-6 Tahun. *Kumara Cendekia Vol. 8 No. 4 Bulan Desember 2020*, 372.
- Andre, L., Sunimaryanti, Afriwes, Yunanda, B., & Mustika Sari, A. (2024). Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Keluarga dalam Pencegahan Kecanduan Smartphone pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pelita PAUD*, 383.
- Ardini, P. P., & Lestarinigrum, A. (2018). *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini*. Nganjuk: Adjie Media Nusantara.
- Botutihe, H., & Pratiwi, W. (2020). Meningkatkan Keterampilan Kerjasama Anak melalui Permainan Estafet Gelang Karet pada Anak di Kelompok B TK Kartika XXI-17 Kota Tengah Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, -*.
- Buan, A. Y. (2016). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar melalui Lari Estafet pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa, -*.
- Budi, D. R. (2021). Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Penjas. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, -*.
- Cahyanto, A. G., & Hidayat, T. (2015). Pengaruh Modifikasi Permainan terhadap Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 03 Tahun 2015*, 691 - 695, 692.
- Eka Putri, M., & Aulia, P. (2020). Efektivitas Permainan Lari Estafet Modifikasi untuk Meningkatkan Motorik Kasar pada Anak di Taman Kanak-kanak Bahari Pasir Kandang. *Universitas Negeri Padang*.
- Farida, A. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *RAUDHAH: Vol. IV, No. 2: Juli – Desember 2016, ISSN: 2338 – 2163, -*.
- Fatmawati, F. A. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. Jawa Timur: Caremedia Communication.
- Fe, E. (2017). *Buku Pintar Olahraga dan Permainan Tradisional*. Jogjakarta: Laksana.
- Hartati, S. D., & Yuli, S. C. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015*, 88 - 95, 89.
- Mamik. (2015). *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Ma'rifah, N., Rahmi, A., Isnawati, Aghnaita, Saudah, & Muzakki. (2022). Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Pendampingan Permainan Estafet Bola. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7-8.

- Musfiroh, T., & Tatminingsih, S. (2016). *Bermain dan Permainan Anak*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Harfa Creative.
- Nira, E. E. (2020). *Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun melalui Permainan Modifikasi Lari Estafet di TK Bina Bersama Peuribu Meulaboh Aceh Barat*. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Nuriana. (2023). *Permainan Lari Estafet untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini 5-6 Tahun DI TK Arwana Bantaya Kecamatan Parigi*. Sulawesi Tengah: Universitas Tadulako.
- Nuril B, C. d. (2022). *Jenis Permainan Modifikasi Pendidikan Jasmani & Olahraga dengan Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik*. Jawa Timur: Biru Atma Jaya.
- Purnomo, E. (2019). *Anatomi Fungsional*. Yogyakarta: Lintang Pustaka Utama.
- Reswari, A. (2022). Efektivitas Permainan Bola Basket Modifikasi terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 20.
- Riantoso, S. V. (2016). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Menyuke Kabupaten Landak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan*, 3.
- Rohita, S. &. (2014). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Permainan Lari Estafet pada Anak Usia 3-4 Tahun di PPT Mutiara Bunda Surabaya. *PAUD Teratai Vol. 3 No. 3 (2014): Volume 3 Nomor 3 Juni 2014*, 4.
- Sa'adah, M., Rahmayati, G. T., & Prasetyo, Y. C. (2022). Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif. *Jurnal Al 'Adad: Jurnal Tadris Matematika Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan - Institut Agama Islam Negeri Pontianak Volume 1, Nomor 2, Desember 2022 pp. 54-64*, 54-64.
- Santi, N. M. (2023). *Peningkatan Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Kucing dan Tikus Kotak Ajaib di TK Bundo Kanduang Sungai Rumbai Dharmasraya*. STITNU Sakinah Dharmasraya.
- Saputra, Y. M. (2015). *Pembelajaran Kooperatif untuk Meningkatkan keterampilan anak TK*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sari, A. M., & Anggrayni, M. (2019). Peningkatan Kemampuan Mengenal Angka dengan Menggunakan Media Papan Flanel. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/pelitapaud>, 23.
- Sari, B. R., & Sinaga, S. I. (2020). Pengaruh Bermain Lari Estafet terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Usia 5-6 Tahun TK Yaspa Palembang. *PERNIK Jurnal PAUD, VOL 3 NO.2 April 2020*, 179.
- Sari, I. N., & dkk. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Malang: Unisma Press.
- Setiawan, V. (2025, Juni 26). *Ketahui Otot Terbesar Mana Pada Tubuh*. Diambil kembali dari <http://www.honestdocs.id/ketahui-otot-terbesar-mana-pada-tubuh>.
- Siska, W., Sunimaryanti, Setia Ningsih, A., Fatimah, E., & Evvoni Sandra, M. (2024). Efektivitas Program Pendampingan Orang Tua dalam Meningkatkan Keterampilan Berbahasa Anak. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 46.
- Sistiarini, R. D. (2021). Pengembangan Permainan Sirkuit Animove Untuk Menstimulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak p-ISSN: 2541-4658 e-ISSN: 2528-7427 Vol. 7, No 1 March (2021)*, 48.
- Sistikasari, I. (2023). *Permainan Modifikasi Lari Estafet untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini di TKS Karya Pertiwi Karya Usaha Kecamatan Mesuji Makmur*. Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negri Raden Intan.
- Sit, M. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Medan: Perdana Publishing.

- Soraya, R. A. (2017). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Kelompok B Melalui Bermain di TK PKK Marsudisiwi Pleret Bantul*. Yogyakarta: E-Journal Mahasiswa PG PAUD Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABET, CV.
- Sujiono, B. (2018). *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sulistyo, I. T., Pudyaningtyas, A. R., & Sholeha, V. (2021). Profil Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Kumara Cendekia Vol. 9 No. 3 September 2021*, 158.
- Suparno, Mujtahidin, S., & Raachman, S. A. (2017). The Effect of Estafet Games on the Motor Skills Children Age 5-6. *RA Journal of Applied Research*, -.
- Supena, A., Jaya, I., & Paramita, D. (2018). *Prosedur Operasi Standar Pendidikan Anak Usia Dini Penilaian dan Laporan Pengembangan*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Susilawati, E., Puspitasari, D., Kusumadewi, F., & Nuryanih, L. (2021). Modifikasi Permainan Tradisional "Congklak" untuk Meningkatkan Perkembangan Kognitif Anak. *Jurnal Mutiara Ners E.ISSN: 2620-4061 Vol. 4 No. 1 Januari 2021 (P 24-30)*, -.
- Tresnaasih, I. (2020). *Sistim Gerak pada Manusia Biologi Kelas XI*. Direktorat SMA, Direktorat Jenderal PAUD, DIKDAS dan DIKMEN.
- Wardani, N. I. (2018). Permainan Modifikasi Lari Estafet terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak PG-PAUD FKIP Universitas Lampung*, -.
- Wulan, D. S. (2015). Peningkatan Kemampuan Gerak Lokomotor melalui Permainan Lari Estafet Modifikasi . *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 166.
- Yahman, E. A., & Rakhmawati, N. I. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Modifikasi terhadap kemampuan Mengenal Kata Anak Usia 5-6 Tahun di Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, -.
- Yuliana, Syukri, & Halida. (2021). Peningkatan Pengenalan Bentuk Geometri Melalui Metode Demonstrasi Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Pendidikan Anak Usia Dini FKIP Untan*, 5.
- Yuliantini, S. (2019). Permainan dan Bermain di PAUD. *IAIS Sambas Vol. II No. 2. Juli – Desember 2019*, -.