

## Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun melalui Permainan Sirkuit Palola di KB Ar-Rohmah I Singosari

Sulaipah<sup>a</sup>, Cicilia Ika Rahayu Nita<sup>b</sup>, Siti Muntomimah<sup>c</sup>

*a,b,c Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, Indonesia,  
email: Sulaipahifah@gmail.com\**

### INFO ARTIKEL

**Riwayat Artikel:**

Received : 18 Desember 2025

Revised : 10 Januari 2026

Accepted : 16 Januari 2026

**Keywords:**

*gross motor skills, 4–5 year olds, Palola circuit games, early childhood education*

**Kata Kunci:**

*kemampuan motorik kasar, anak usia 4–5 tahun, permainan sirkuit Palola, pendidikan anak usia dini.*

**DOI: 10.62335**

### ABSTRACT

*The aim of this research is to improve the gross motor skills of children aged 4–5 years through the application of the Palola circuit game at KB Ar-Rohmah I Singosari. Specifically, this study was directed to determine the process of implementing Palola circuit games as well as improving children's gross motor skills which include balance, agility, movement coordination and physical strength. This research method uses the Class Action Research (PTK) approach which is carried out in two cycles. Each cycle consists of four stages, namely planning, implementing actions, observation and reflection. The research subject was a 4–5 year old child at KB Ar-Rohmah I Singosari. Data collection techniques are carried out through observation, documentation and assessment sheets for children's gross motor abilities. Data analysis used qualitative and quantitative descriptive techniques by comparing the results of children's gross motor ability in pre-cycle, cycle I and cycle II. The research results show that the application of the Palola circuit game can improve the gross motor skills of children aged 4–5 years. This is shown by an increase in the percentage of children's gross motor skills achieved in each cycle. In pre-cycle, children's gross motor skills are in the low category. After taking action in cycle I, the child's gross motor skills have improved and are in the sufficient category. Furthermore, in cycle II there was a significant increase until it reached the good category. Thus, the Palola circuit game proved effective in improving the gross motor skills of 4–5 year old children at KB Ar-Rohmah I Singosari.*

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun melalui penerapan permainan sirkuit Palola di KB Ar-Rohmah I Singosari. Secara khusus, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui proses penerapan permainan sirkuit Palola serta peningkatan kemampuan motorik kasar anak yang meliputi keseimbangan, kelincahan, koordinasi gerak, dan kekuatan fisik anak.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah anak usia 4–5 tahun di KB Ar-Rohmah I Singosari. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, dan lembar penilaian kemampuan motorik kasar anak. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kualitatif dan kuantitatif dengan membandingkan hasil kemampuan motorik kasar anak pada pra-siklus, siklus I, dan siklus II. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan sirkuit Palola dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan persentase capaian kemampuan motorik kasar anak pada setiap siklus. Pada pra-siklus, kemampuan motorik kasar anak berada pada kategori rendah. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I, kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan dan berada pada kategori cukup. Selanjutnya, pada siklus II terjadi peningkatan yang signifikan hingga mencapai kategori baik. Dengan demikian, permainan sirkuit Palola terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun di KB Ar-Rohmah I Singosari.

## **LATAR BELAKANG**

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran yang sangat krusial dalam membangun dasar perkembangan anak, baik dari aspek kognitif, sosial-emosional, bahasa, seni, hingga perkembangan motorik. Pada rentang usia 4–5 tahun, perkembangan motorik kasar menjadi salah satu capaian penting karena berkaitan dengan kemampuan anak dalam mengendalikan tubuh, menjaga keseimbangan, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik secara menyeluruh (Suyadi, 2021, p. 45).

Motorik kasar merupakan kemampuan anak dalam menggunakan otot-otot besar untuk melakukan aktivitas fisik seperti melompat, berlari, berjongkok, melempar, dan menjaga keseimbangan. Keterampilan ini menjadi fondasi bagi anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari serta mendukung perkembangan fungsi tubuh yang optimal (Sujiono, 2020, p. 88). Berdasarkan teori perkembangan, usia 4–5 tahun merupakan masa emas (*golden age*) yang sensitif terhadap stimulus lingkungan sehingga sangat tepat diberikan rangsangan untuk memaksimalkan pertumbuhan gerak tubuh anak. Tidak hanya berdampak fisik, kemampuan motorik kasar yang baik juga berkorelasi dengan perkembangan kecerdasan, kepercayaan diri, serta kemandirian anak (Hurlock, 2019, p. 112).

Berdasarkan implementasi Kurikulum Merdeka PAUD, salah satu fokus capaian perkembangan adalah kemampuan motorik kasar pada domain nilai agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, dan seni. Kurikulum ini mendorong pembelajaran yang berorientasi pada bermain sebagai proses belajar yang bermakna dan menyenangkan (Kemendikbud, 2022, p. 33).

Salah satu bentuk pembelajaran berbasis bermain yang dapat mengembangkan motorik kasar adalah permainan sirkuit palola. Palola merupakan akronim dari papan titian, lompat, dan lempar, yaitu

rangkaian aktivitas yang dirancang dalam bentuk lintasan permainan yang harus dilewati anak secara bergiliran. Permainan ini memberi tantangan gerak, koordinasi, dan kekuatan otot secara bertahap (Fitriani, 2021, p. 54). Sirkuit palola melibatkan aktivitas fisik yang menstimulasi koordinasi kaki dan tangan, kelincahan, fokus visual, serta kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh anak. Dengan kegiatan yang variatif, anak merasa senang dan termotivasi untuk terus bergerak sehingga pembelajaran berlangsung menyenangkan dan efektif. (Sumantri, 2018, p. 97) Dalam konteks pembelajaran di lembaga PAUD khususnya di wilayah Jawa Timur, guru dituntut untuk kreatif menciptakan kegiatan yang inovatif agar minat anak dalam berpartisipasi meningkat. Namun, pada kenyataannya, masih banyak lembaga yang menerapkan metode konvensional yang kurang memberikan ruang gerak kepada anak (Wardhani, 2020, p. 121).

KB AR-ROHMAH I Singosari merupakan salah satu lembaga PAUD yang berada di Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Lembaga ini memiliki potensi pengembangan sarana dan program pembelajaran yang baik dalam rangka memaksimalkan perkembangan peserta didiknya, terutama dalam aspek motorik kasar. Observasi awal yang dilakukan pada kelompok B (usia 4-5 tahun) di KB AR-ROHMAH Singosari menunjukkan bahwa sebagian anak masih memiliki kemampuan motorik kasar yang belum optimal. Indikator ini tampak dari beberapa anak yang masih kesulitan melompat dengan teknik yang benar, kurang mampu mempertahankan keseimbangan ketika berjalan di atas papan titian, serta masih ragu dalam melempar bola dengan arah dan tenaga yang tepat.

Minimnya penggunaan media pembelajaran fisik yang variatif menjadi salah satu penyebab kondisi tersebut. Guru masih sering menggunakan metode intruksional secara langsung tanpa memberikan kesempatan eksplorasi bergerak yang cukup kepada anak, sehingga kemampuan motorik tidak berkembang secara maksimal (Anisa, 2021, p. 77). Lingkungan belajar juga belum sepenuhnya dimanfaatkan sebagai ruang gerak yang mendukung stimulasi motorik kasar. Padahal, keberadaan halaman sekolah yang cukup luas dapat menjadi sarana ideal untuk aktivitas permainan yang mencakup gerakan tubuh dinamis (Anisa, Strategi Pembelajaran Fisik Motorik, 2021, p. 80).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan sebuah intervensi melalui model pembelajaran yang menyenangkan, menantang, dan sesuai karakteristik perkembangan anak usia dini. Permainan sirkuit palola dipilih karena bersifat fleksibel, dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan, serta mampu mengintegrasikan beberapa aspek pengembangan fisik motorik sekaligus (Fitriani, Media Permainan Motorik Kasar Anak Usia Dini, 2021, p. 59). Guru dapat mengembangkan berbagai bentuk rintangan dalam lintasan palola, mulai dari papan titian untuk melatih keseimbangan, kotak atau ban untuk melompat, hingga permainan lempar bola sasaran untuk melatih koordinasi mata-tangan. Semua aktivitas ini mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar anak secara menyeluruh (Sumantri, 2018, p. 101).

Selain itu, permainan sirkuit palola juga dapat menumbuhkan keberanian, kerja sama, ketekunan, dan sportivitas. Anak termotivasi menyelesaikan permainan tanpa merasa dipaksa karena kegiatan berlangsung dalam suasana bermain yang menyenangkan, sesuai prinsip pembelajaran Kurikulum Merdeka (Kemendikbud, 2022, p. 42). Oleh karena itu, penelitian tindakan kelas ini sangat penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana penerapan permainan sirkuit palola dapat meningkatkan

kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun di KB AR-ROHMAH I Singosari. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi solusi bagi guru dalam mendesain pembelajaran fisik motorik yang lebih inovatif dan efektif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun melalui permainan sirkuit Palola di KB Ar-Rohmah I Singosari. Model PTK yang digunakan mengacu pada model Kemmis dan McTaggart, yang terdiri atas empat tahap utama, yaitu: 1) Perencanaan (Planning), 2) Pelaksanaan Tindakan (Action), 3) Observasi (Observation), 4) Refleksi (Reflection). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas keempat tahap tersebut. Pelaksanaan siklus dilakukan secara berulang hingga indikator keberhasilan peningkatan kemampuan motorik kasar anak tercapai.

Subjek dalam penelitian ini adalah anak usia 4–5 tahun di KB Ar-Rohmah I Singosari, Kabupaten Malang. Jumlah subjek penelitian adalah seluruh anak dalam satu kelompok kelas yang berjumlah (d disesuaikan dengan kondisi kelas, misalnya 15 anak). Lokasi penelitian dipilih karena berdasarkan hasil observasi awal, kemampuan motorik kasar anak belum berkembang secara optimal dan kegiatan pembelajaran motorik masih belum variatif, sehingga diperlukan inovasi pembelajaran melalui permainan sirkuit Palola.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: 1) Lembar Observasi Kemampuan Motorik Kasar Anak, yang digunakan untuk menilai aspek keseimbangan, koordinasi gerak, kelincahan, dan kekuatan. 2) Catatan Lapangan, untuk mencatat proses pelaksanaan pembelajaran dan respons anak selama kegiatan permainan sirkuit Palola. 3) Dokumentasi, berupa foto dan video kegiatan pembelajaran sebagai bukti pelaksanaan tindakan. Instrumen tersebut digunakan untuk memperoleh data yang akurat mengenai proses dan hasil peningkatan kemampuan motorik kasar anak pada setiap siklus.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif dan kuantitatif. 1) Data kualitatif dianalisis melalui deskripsi hasil observasi dan catatan lapangan untuk menggambarkan proses pembelajaran dan perilaku anak selama mengikuti permainan sirkuit Palola. 2) Data kuantitatif dianalisis dengan menghitung persentase capaian kemampuan motorik kasar anak berdasarkan kriteria perkembangan, yaitu: Belum Berkembang (BB), Mulai Berkembang (MB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), Berkembang Sangat Baik (BSB). Hasil analisis data digunakan sebagai dasar refleksi untuk menentukan keberhasilan tindakan dan perbaikan pada siklus berikutnya.

## **ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Awal**

Peneliti melakukan pengamatan awal untuk mengetahui permasalahan yang ada serta

menentukan tindakan perbaikan yang akan dilakukan. Pengamatan atau observasi dilaksanakan pada hari Jumat, 17 Juli 2025 di KB Ar-Rohmah I Singosari, khususnya pada kelompok usia 4-5 tahun. Berdasarkan hasil observasi awal, proses pembelajaran yang dilaksanakan untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak masih terbatas pada kegiatan rutin seperti bernyanyi sebelum pembelajaran dimulai dan aktivitas fisik yang belum terstruktur. Kegiatan tersebut belum memberikan kesempatan yang optimal bagi anak untuk melatih keseimbangan, koordinasi gerak, kekuatan, dan kelincahan secara menyeluruh. Akibatnya, kemampuan motorik kasar anak belum berkembang secara maksimal dan sebagian anak terlihat kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, peneliti melakukan perbaikan pembelajaran melalui permainan sirkuit Palola sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

Poin penilaian perkembangan motorik kasar anak dalam penelitian ini berpedoman pada Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA) dengan rincian sebagai berikut:

- Melakukan gerakan motorik kasar yang lebih kompleks melalui permainan sirkuit.
- Mengoordinasikan gerakan tubuh (tangan dan kaki) secara seimbang dan terkontrol.
- Melakukan gerakan lokomotor dan non-lokomotor seperti berjalan, melompat, berlari, dan merangkak sesuai instruksi.
- Menyelesaikan rangkaian permainan sirkuit Palola dengan percaya diri dan mandiri.

**Tabel 1. Penilaian Pra Siklus**

NO	NAMA	KEMAMPUAN MOTORIK				KETERANGAN			
		1	2	3	4	BB	MB	BSH	BSB
1	AN	BB	BB	MB	BB	✓			
2	AH	BB	MB	MB	MB		✓		
3	MA	MB	BB	MB	MB		✓		
4	MA	BB	MB	BB	BB	✓			
5	KA	BB	BSH	BSH	BSH			✓	
6	AA	BSH	MB	BSH	BSH			✓	
7	KK	MB	BB	MB	MB		✓		
8	AJ	BB	BSH	BSH	MB			✓	
9	AA	BB	BB	BB	BB	✓			
10	IL	BB	BB	BB	BB	✓			
11	HB	MB	BB	BB	BB	✓			
12	HM	MB	MB	MB	MB				
13	MN	MB	BB	MB	MB		✓		
14	MI	MB	BB	BSB	BSB		✓		✓
15	RC	MB	BSB	BSB	BSB				✓
						5	5	3	2
PERSENTASE						33,33%	33,33%	20%	13,34%

Berdasarkan data hasil observasi awal, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun di KB Ar-Rohmah I Singosari belum berkembang secara optimal. Kegiatan pembelajaran motorik yang dilaksanakan masih bersifat monoton dan belum memberikan kesempatan yang cukup bagi anak untuk melakukan aktivitas gerak secara bervariasi sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Hal tersebut terlihat dari persentase capaian kemampuan motorik kasar anak yang masih berada pada kategori rendah dan belum mencapai standar tingkat pencapaian perkembangan anak (STPPA). Mengacu pada hasil analisis tersebut, penelitian ini dilaksanakan melalui dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi, dengan menerapkan permainan sirkuit Palola sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

## **B. Siklus I**

### **Hari ke 1**

#### **1) Perencanaan**

Berdasarkan hasil pengamatan awal, peneliti bersama guru kelas menyusun dan menyiapkan beberapa kebutuhan yang diperlukan untuk pelaksanaan tindakan pada Siklus I, yaitu:

- a) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) yang memuat kegiatan permainan sirkuit Palola untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun.
- b) Menyiapkan alat dan bahan permainan yang digunakan dalam sirkuit Palola, seperti garis/titian sederhana, lingkaran untuk melompat, rintangan untuk merangkak, serta bola, yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan anak.
- c) Menyusun lembar observasi untuk mengamati aktivitas anak, aktivitas guru, serta perkembangan kemampuan motorik kasar anak selama kegiatan pembelajaran berlangsung.
- d) Menyiapkan dan mengondisikan lingkungan belajar agar kegiatan permainan sirkuit Palola dapat dilaksanakan dengan aman, tertib, dan menyenangkan.

#### **2) Pelaksanaan**

##### **Kegiatan Pembukaan**

Kegiatan pembukaan diawali dengan guru mengucapkan salam kepada anak, dilanjutkan dengan membaca doa bersama. Guru kemudian melakukan apersepsi dengan mengajak anak melakukan gerakan pemanasan sederhana, seperti menggerakkan tangan, kaki, dan badan, untuk mempersiapkan anak sebelum mengikuti kegiatan fisik.

Selanjutnya, guru menjelaskan secara singkat tentang kegiatan yang akan dilakukan, yaitu permainan sirkuit Palola, serta memperagakan cara melakukan setiap gerakan dalam permainan tersebut. Guru juga menyampaikan aturan bermain agar anak dapat mengikuti kegiatan dengan tertib dan aman.

### **Kegiatan Inti**

Kegiatan inti dilaksanakan melalui permainan sirkuit Palola yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Guru menjelaskan secara sederhana tahapan permainan yang akan dilakukan pada setiap pos sirkuit, kemudian memperagakan gerakan yang harus dilakukan anak.

Anak diajak melakukan rangkaian kegiatan motorik kasar yang meliputi berjalan di atas garis atau titian sederhana untuk melatih keseimbangan, melompat ke dalam dan ke luar lingkaran untuk melatih kekuatan otot kaki, merangkak melewati rintangan untuk melatih koordinasi tubuh, serta melempar dan menangkap bola untuk melatih koordinasi tangan dan mata.

Selama kegiatan berlangsung, guru berinteraksi dengan anak dengan memberikan arahan, motivasi, dan bantuan apabila diperlukan. Guru juga memberikan kesempatan kepada anak untuk mencoba setiap gerakan secara mandiri sesuai dengan kemampuan masing-masing anak.

### **Kegiatan Penutup**

Kegiatan penutup dilakukan dengan mengajak anak melakukan pendinginan melalui gerakan ringan. Guru kemudian melakukan tanya jawab sederhana mengenai kegiatan permainan sirkuit Palola yang telah dilakukan, seperti menanyakan perasaan anak dan gerakan apa saja yang telah mereka lakukan. Selanjutnya, guru memberikan penguatan dan motivasi kepada anak atas usaha yang telah dilakukan. Kegiatan pembelajaran ditutup dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam.

### **3) Observasi**

Berdasarkan hasil observasi pada hari pertama Siklus I, sebagian anak masih terlihat ragu-ragu dan canggung dalam melakukan rangkaian permainan sirkuit Palola. Beberapa anak masih memerlukan bantuan dan arahan dari guru untuk melakukan gerakan dengan benar. Namun demikian, anak mulai menunjukkan ketertarikan dan antusiasme terhadap kegiatan permainan. Kemampuan motorik kasar anak, khususnya dalam aspek keseimbangan, koordinasi gerak, dan kelincahan, masih belum berkembang secara optimal sehingga diperlukan perbaikan dan penguatan pada siklus berikutnya.

### **4) Refleksi**

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada Siklus I Hari Pertama, kegiatan permainan sirkuit Palola belum berjalan secara optimal. Sebagian anak masih terlihat ragu-ragu dan canggung dalam melakukan gerakan pada setiap pos permainan. Beberapa anak masih memerlukan bantuan dan arahan dari guru, terutama pada kegiatan yang menuntut keseimbangan dan koordinasi gerak. Selain itu, pengondisian kelas masih perlu ditingkatkan agar anak merasa lebih nyaman dan percaya diri saat mengikuti kegiatan. Waktu yang digunakan untuk penjelasan dan contoh gerakan juga perlu diperpanjang agar anak lebih memahami tahapan permainan sirkuit Palola.

Berdasarkan refleksi tersebut, pada pelaksanaan Siklus I Hari Kedua, peneliti dan guru akan melakukan perbaikan dengan cara memberikan penjelasan yang lebih sederhana, memperagakan gerakan secara lebih jelas, serta memberikan motivasi dan pendampingan yang lebih intensif kepada anak. Selain itu, pengaturan kelompok akan dibuat lebih kecil agar setiap anak memperoleh kesempatan yang cukup untuk berlatih dan meningkatkan kemampuan motorik kasarnya.



Gambar 1. Kegiatan Pelaksanaan Siklus I Hari Pertama

Tabel 2. Penilaian Siklus I Hari 1

NO	NAMA	KEMAMPUAN MOTORIK				KETERANGAN			
		1	2	3	4	BB	MB	BSH	BSB
1	AN	BB	BB	MB	BB	✓			
2	AH	BB	MB	MB	MB		✓		

NO	NAMA	KEMAMPUAN MOTORIK				KETERANGAN			
		1	2	3	4	BB	MB	BSH	BSB
3	MA	MB	BB	MB	MB		✓		
4	MA	BB	MB	BB	BB	✓			
5	KA	BB	BSH	BSH	BSH			✓	
6	AA	BSH	MB	BSH	BSH			✓	
7	KK	MB	BB	MB	MB		✓		
8	AJ	BB	BSH	BSH	MB			✓	
9	AA	BB	BB	BB	BB	✓			
10	IL	BB	BB	BB	BB	✓			
11	HB	MB	BB	BB	BB	✓			
12	HM	MB	MB	MB	MB				
13	MN	MB	BB	MB	MB		✓		
14	MI	MB	BB	BSB	BSB		✓		✓
15	RC	MB	BSB	BSB	BSB				✓
						5	5	3	2
PERSENTASE						33,33%	33,33%	20%	13,34%

Keterangan :

**BB** : Belum Berkembang

Apabila anak melakukannya harus dengan bimbingan atau dicontohkan oleh guru

**MB** : Mulai Berkembang

Apabila anak melakukannya harus diingatkan atau dibantu oleh guru

**BSH** : Berkembang Sesuai Harapan

Apabila anak sudah dapat melakukannya secara mandiri dan konsisten tanpa harus diingatkan atau dicontohkan oleh guru

### C. Siklus II

Pada awal Siklus II, peneliti bersama guru kolaborator menyusun kembali waktu pelaksanaan, materi, serta rencana kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan. Perencanaan tindakan pada siklus ini disusun berdasarkan hasil refleksi pada Siklus I serta disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia 4–5 tahun di KB Ar-Rohmah I Singosari.

Berdasarkan hasil pelaksanaan Siklus I, diketahui bahwa kemampuan motorik kasar anak belum

berkembang secara optimal. Masih terdapat beberapa anak yang belum mencapai kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB), terutama pada aspek keseimbangan, koordinasi gerak, dan kelincahan. Oleh karena itu, peneliti melakukan perbaikan pembelajaran dengan mengoptimalkan pelaksanaan permainan sirkuit Palola pada Siklus II. Pelaksanaan Siklus II dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada hari Senin–Selasa, 27–28 Juli 2020.

Hari ke-1

1) Perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi pada Siklus I, peneliti bersama guru kelas menyiapkan dan menyusun beberapa kebutuhan untuk pelaksanaan tindakan pada Siklus II, yaitu:

- a) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) yang telah direvisi dengan menekankan pada peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan sirkuit Palola.
- b) Menyiapkan alat dan bahan permainan sirkuit Palola yang lebih bervariasi dan menarik, serta disesuaikan dengan kemampuan anak usia 4–5 tahun, agar anak lebih termotivasi dan aktif bergerak.
- c) Menyusun dan memperbaiki lembar observasi untuk mengamati aktivitas anak, aktivitas guru, serta perkembangan kemampuan motorik kasar anak selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

2) Pelaksanaan

Pelaksanaan tindakan pada hari pertama Siklus II dilakukan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah direvisi berdasarkan hasil refleksi pada Siklus I.

**Kegiatan Pembukaan**

Kegiatan pembukaan diawali dengan guru mengucapkan salam dan mengajak anak membaca doa bersama. Selanjutnya, guru mengajak anak melakukan pemanasan sederhana melalui gerakan tubuh seperti menggerakkan tangan, kaki, dan badan untuk mempersiapkan anak sebelum melakukan kegiatan motorik kasar. Kegiatan pemanasan dilakukan dengan iringan lagu agar anak lebih bersemangat dan siap mengikuti pembelajaran.

**Kegiatan Inti**

Pada kegiatan inti, guru menjelaskan alat dan bahan yang digunakan dalam permainan sirkuit Palola, serta memperagakan cara melakukan setiap gerakan pada masing-masing pos permainan. Anak kemudian diajak mengikuti rangkaian permainan sirkuit Palola yang terdiri dari beberapa aktivitas motorik kasar, antara lain berjalan di atas garis atau titian sederhana untuk melatih keseimbangan, melompat ke dalam dan ke luar lingkaran untuk melatih kekuatan otot kaki, merangkak melewati rintangan untuk melatih koordinasi tubuh, serta melempar dan menangkap bola untuk melatih koordinasi tangan dan mata. Selama kegiatan berlangsung, guru memberikan arahan, contoh gerakan, serta motivasi kepada anak. Guru juga memberikan bantuan secara bertahap kepada anak yang masih mengalami kesulitan, sehingga anak dapat melakukan gerakan dengan lebih percaya diri dan mandiri.

### Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup dilakukan dengan mengajak anak melakukan pendinginan melalui gerakan ringan. Guru kemudian melakukan tanya jawab sederhana mengenai kegiatan permainan sirkuit Palola yang telah dilakukan. Selanjutnya, guru bersama anak menyimpulkan kegiatan pembelajaran pada hari tersebut. Kegiatan ditutup dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam.

#### 3) Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada pelaksanaan Siklus II hari pertama, interaksi antara guru dan anak berlangsung dengan baik. Anak terlihat lebih antusias dan aktif dalam mengikuti rangkaian permainan sirkuit Palola dibandingkan dengan Siklus I. Perkembangan kemampuan motorik kasar anak mulai menunjukkan peningkatan, khususnya pada aspek keseimbangan, koordinasi gerak, dan kelincahan. Sebagian besar anak sudah mampu melakukan gerakan pada setiap pos permainan dengan lebih lancar, meskipun masih terdapat beberapa anak yang memerlukan arahan dan pendampingan dari guru.

#### 4) Refleksi

Guru mengajak anak untuk terlibat aktif dalam kegiatan permainan sirkuit Palola dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk mencoba setiap rangkaian gerak secara bergantian. Guru memberikan pendampingan dan motivasi khusus kepada anak yang masih berada pada kriteria Mulai Berkembang (MB) agar anak tetap percaya diri, tidak merasa minder, dan mampu mengikuti kegiatan motorik kasar sesuai dengan kemampuannya.



**Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan Siklus 2 Hari Pertama**

**Tabel 3. Penilaian Siklus II Hari 1**

N O	NAMA	KEMAMPUAN MOTORIK				KETERANGAN			
		1	2	3	4	BB	MB	BSH	BSB
1	AN	BSH	BSH	MB	BSH			✓	
2	AH	BSB	BSB	BSH	BSB				✓
3	MA	BSB	BSH	BSB	BSB				✓

N O	NAMA	KEMAMPUAN MOTORIK				KETERANGAN			
		1	2	3	4	BB	MB	BSH	BSB
4	MA	MB	BSH	BSH	BSH			✓	
5	KA	BSH	BSB	BSB	BSB				✓
6	AA	BSB	BSH	BSB	BSB				✓
7	KK	BSB	BSH	BSB	BSB				✓
8	AJ	BSH	BSH	BSH	MB			✓	
9	AA	MB	MB	BSH	MB		✓		
10	IL	BSB	BSB	BSB	BSH				✓
11	HB	BSH	MB	MB	MB		✓		
12	HM	BSB	BSH	BSB	BSB				✓
13	MN	BSB	BSB	MB	BSH				✓
14	MI	BSB	MB	BSB	BSB				✓
15	RC	BSH	BSB	BSB	BSB				✓
						5	5	3	2
PERSENTASE (%)						33,33	33,33	20	13,34

Berdasarkan hasil penilaian Siklus II Hari Pertama, peningkatan kemampuan motorik kasar anak menunjukkan hasil yang baik. Persentase anak dengan kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB) mencapai 66,67%, yaitu sebanyak 10 anak. Anak dengan kriteria Belum Berkembang (BB) sudah tidak ada, sedangkan anak yang berada pada kriteria Mulai Berkembang (MB) berjumlah 2 orang dengan persentase 13,33%.

### Pembahasan

Data penelitian ini dideskripsikan dalam bentuk penyajian data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif digunakan untuk mengetahui persentase peningkatan kemampuan motorik kasar anak pada setiap siklus, sedangkan data kualitatif digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh melalui catatan lapangan, hasil observasi, dan dokumentasi selama proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil refleksi dari kedua siklus tersebut, terlihat adanya perkembangan kemampuan motorik kasar anak yang cukup signifikan.

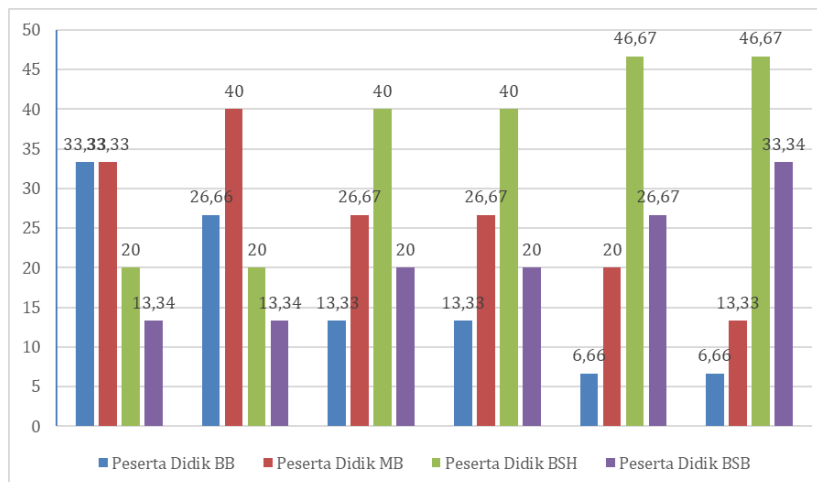
Berdasarkan hasil pengamatan pra-siklus, diketahui bahwa kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di KB Ar-Rohmah I Singosari belum berkembang secara optimal. Hal ini terlihat dari persentase anak dengan kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB) yang hanya berjumlah 2 anak (13,34%), anak dengan kriteria Belum Berkembang (BB) sebanyak 5 anak (33,33%), anak dengan kriteria Mulai Berkembang (MB) sebanyak 5 anak (33,33%), serta anak dengan kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 3 anak (13,34%).

**Tabel 4. Repapitulasi presentasi nilai peserta didik Pra siklus, Siklus I dan Siklus II**

Siklus	RPPH	Hasil Perkembangan Motorik Kasar								Total	
		BB		MB		BSH		BSB		Anak	Persentase
		Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%		
Pra Siklus	-	5	33,3	5	33,3	3	20	2	13,3	15	100
Siklus I	1	4	26,7	6	40	3	20	2	13,3	15	100
	2	2	13,3	6	40	4	26,7	3	20	15	100
	3	2	13,3	4	26,7	6	40	3	20	15	100
	4	1	6,66	3	20	7	46,7	4	26,7	15	100
	5	1	6,66	2	13,3	7	46,7	5	33,3	15	100
Siklus II	1	0	0	2	13,3	3	20	10	66,7	15	100
	2	0	0	1	6,67	2	13,3	12	80	15	100

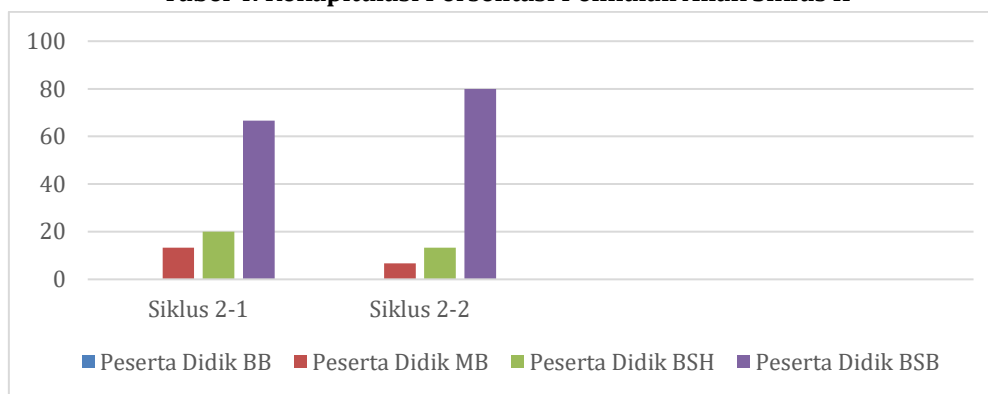
Setelah dilakukan PTK Siklus I dan Siklus II terlihat bahwa peningkatan kemampuan berbahasa anak sangat signifikan. Pada siklus I dari 15 peserta didik (pertemuan kelima), yang menunjukkan kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB) ada lima anak yaitu 33,33%, Berkembang Sesuai Harapan (BSH) ada tujuh anak yaitu 46,47%, Mulai Berkembang (MB) ada dua anak yaitu 13,33%, dan Belum Berkembang (BB) ada satu anak yaitu 6,67%.

**Tabel 3. Rekapitulasi Persentasi Penilaian Anak Pra Siklus dan Siklus I**



Sedangkan pada Siklus II (Pertemuan Kedua) mengalami peningkatan yang sangat baik, dari 15 peserta didik yang mendapat kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB) meningkat dari 3 menjadi 12 anak dengan persentasi mencapai 80%, Berkembang Sesuai harapan (BSH) ada 2 anak yaitu 13,33%, Mulai Berkembang (MB) ada 1 anak yaitu 6,67% dan Belum Berkembang (BB) tidak ada. Berikut Tabel Perbandingannya.

**Tabel 4. Rekapitulasi Persentasi Penilaian Anak Siklus II**



Hasil analisis data kualitatif menunjukkan bahwa penggunaan permainan sirkuit Palola mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak secara bertahap. Melalui kegiatan permainan yang terstruktur, anak menjadi lebih aktif bergerak serta terlatih dalam melakukan berbagai gerakan motorik kasar, seperti berjalan, melompat, berlari, merangkak, dan menjaga keseimbangan tubuh. Kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan, terlihat dari meningkatnya keberanian dan kepercayaan diri anak dalam mengikuti setiap rangkaian permainan. Anak tidak lagi ragu dalam melakukan gerakan, serta mampu menyelesaikan aktivitas motorik dengan lebih terkoordinasi dan terkontrol. Selain itu, anak juga menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi dan mampu mengikuti instruksi guru dengan baik selama kegiatan permainan sirkuit Palola berlangsung.

## **PENUTUP / KESIMPULAN**

Penerapan permainan sirkuit Palola terbukti dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun. Peningkatan tersebut terlihat pada aspek keseimbangan, koordinasi gerak, kelincahan, dan kekuatan tubuh anak. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan capaian perkembangan anak dari pra-siklus ke siklus I, dan meningkat lebih signifikan pada siklus II. Pada tahap pra-siklus, kemampuan motorik kasar anak masih berada pada kategori rendah. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I, kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan dan berada pada kategori mulai berkembang hingga berkembang sesuai harapan. Selanjutnya, pada siklus II sebagian besar anak mencapai kategori berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik, sehingga indikator keberhasilan penelitian tercapai. Permainan sirkuit Palola dinilai efektif dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini karena bersifat menyenangkan, menantang, dan melibatkan aktivitas fisik secara langsung. Anak terlihat lebih antusias, aktif, dan termotivasi dalam

mengikuti kegiatan pembelajaran motorik kasar. Secara keseluruhan, permainan sirkuit Palola dapat dijadikan sebagai alternatif kegiatan pembelajaran yang inovatif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Selain membantu guru dalam menciptakan pembelajaran yang variatif, kegiatan ini juga memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi anak. Dengan demikian, penerapan permainan sirkuit Palola direkomendasikan untuk digunakan sebagai salah satu strategi pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di lembaga Pendidikan Anak Usia Dini, khususnya di KB Ar-Rohmah I Singosari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (2022). Circuit Games as an Approach to Improve Gross Motor Development. *International Early Childhood Education Journal* 12, no. 2, 76.
- al., S. M. (2023). Effectiveness of Obstacle Play for Preschool Motor Skills. *Early Childhood Research Journal* 4, no. 3, 25.
- Amelia, F. (2023). Impact of Obstacle Games on Bilateral Motor Coordination. *Jurnal PAUD Nusantara* 5, no. 2, 88-90.
- Anisa, D. (2021). *Strategi Pembelajaran Fisik Motorik*. Malang: UMM Press.
- Anisa, D. (2021). *Strategi Pembelajaran Fisik Motorik*. Malang: UMM Press.
- Arifin, A. P. (2022). Motor Development of Preschool Children Through Structured Physical Activity. *Journal of Early Childhood Studies* 7, no. 1, 45.
- Berk, L. (2024). *Infants and Children, 10th ed.* Boston: Pearson.
- Berk, L. E. (2021). *Infants and Children: Development Through Middle Childhood, 9th ed.* Boston: Pearson.
- Best, J. R. (2024). Motor Skills and Executive Function in Early Learners. *Developmental Science* 27, no. 2, 12-14.
- Brewer, J. A. (2023). *Young Children's Physical Growth*. London: Sage.
- Donnelly, R. E. (2023). Motor Competence and School Readiness: A Longitudinal Study. *Journal of Child Development* 94, 120.
- Donnelly, R. E. (2023). Screen Time and Motor Delay in Early Childhood. *Child Health Review* 12, no. 1, 30.
- Dyson, W. J. (2021). Motivation, Movement, and Preschool Learning. *Child Development Review* 14, no. 1, 26.
- Fitriani, R. (2021). *Media Permainan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. Bandung: Alfabeta.
- Fitriani, R. (2021). *Media Permainan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. Bandung: Alfabeta.

- Gallahue, D. L. (2020). *Understanding Motor Development, 8th ed.* New York: McGraw-Hill.
- Gallahue, D. L. (2023). *Motor Development in Young Children, 8th ed.* New York: Pearson.
- Garrison, T. L. (2020). Physical Activity and Pre-Academic Skills. *Journal of Early Learning* 9, no. 2, 52.
- Gomez, R. (2022). *Active Learning in Early Years.* New York: Springer.
- Gomez, R. (2022). *Developmentally Appropriate Practice in Action.* New York: Springer.
- Gomez, R. (2022). *Socio-Emotional Foundations in Early Movement.* New York: Spinger.
- Han, J.-Y. (2023). Station-Based Play and Social–Emotional Growth in Preschoolers. *Early Years Journal* 44, no. 2, 210.
- Hidayat, R. (2021). *Manajemen Pembelajaran PAUD.* Bandung: Alfabeta.
- Hurlock, E. B. (2019). *Child Development.* New York: McGraw-Hill.
- Kemdikbudristek. (2023). *Kurikulum Merdeka PAUD.* Jakarta: Balitbang.
- Kemdikbudristek. (2023). *Kurikulum Merdeka PAUD: Capaian Pembelajaran.* Jakarta: Balitbang.
- Kemendikbud. (2022). *Kurikulum Merdeka PAUD.* Jakarta: Kemendikbud.
- Kemendikbudristek. (2022). *Standar PAUD 2022.* Jakarta: Dirjen PAUD.
- Logan, S. W. (2022). Developmental Motor Skills and Fundamental Movement Patterns in Early Childhood. *Early Childhood Research Quarterly* 61, 45.
- Logan, S. W. (2022). Motor Proficiency in Preschool Children. *Early Childhood Research Quarterly* 61, 49.
- Logan, S. W. (2022). Movement Patterns in Early Learning. *Early Childhood Research Quarterly* 62, 40.
- Lourenço, O. (2023). *Piaget’s Theory Revisited.* Cambridge: Cambridge University Press.
- Lourenço, O. (2023). *Piaget’s Theory Revisited.* Cambridge: Cambridge University Press.
- Nurjanah, S. (2023). Challenges of Motor Stimulation in Indonesian PAUD. *Journal of Early Childhood Education Indonesia* 5, no. 1, 12.
- Organization, W. H. (2023). *Guidelines on Physical Activity for Early Children.* Geneva: WHO Press.
- Palmer, K. K. (2023). Circuit-Based Physical Activity in Preschoolers. *Journal of Early Childhood Movement* 18, no. 2, 80.
- Palmer, K. K. (2023). Fundamental Motor Skills in Early Learners. *Journal of Early Childhood Movement* 18, no. 2, 77.
- Palmer, K. K. (2023). Impact of Circuit-Based Physical Play on Gross Motor Development. *International Journal of Early Childhood Education* 29, no. 3, 145.
- Richards, J. (2023). Balance Growth in Early Childhood. *Developmental Neuroscience* 45, 143.

- Richards, J. (2023). Cerebellar Connectivity and Motor Growth in Preschoolers. *Developmental Neuroscience* 45, 150.
- Rogoff, B. (2022). *Learning by Observing and Pitching In*. London: Routledge.
- Sujiono, Y. N. (2020). *Konsep Dasar PAUD*. Jakarta: Indeks.
- Sujiono, Y. N. (2022). *Konsep Dasar PAUD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sumantri, M. (2018). *Perkembangan Motorik Anak*. Jakarta: Kencana.
- Suyadi. (2021). *Psikologi Anak Usia Dini, edisi revisi*. Yogyakarta: Pedagogia Press.
- Suyadi. (2021). *Teori Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Ulrich, D. A. (2022). *TGMD-3 Manual*. Austin: Pro-Ed.
- Ulrich, D. A. (2022). *TGMD-3 Manual*. Austin: Pro-Ed.
- Wardhani, W. (2020). *Inovasi Model Pembelajaran PAUD*. Surabaya: Unesa Press.
- Wulandari, A. D. (2022). Circuit Play to Improve Balance in Preschoolers. *Journal of Childhood Motion Studies* 3, no. 1, 14.