

## PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN SIRKUIT

**Nisa Monicha**

PAUD PPS Universitas Negeri Jakarta

Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur

[nisa.monicha21@gmail.com](mailto:nisa.monicha21@gmail.com)

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan proses dan hasil pembelajaran melalui pelaksanaan permainan sirkuit yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelompok A Paud Kemuning Jagakarsa Jakarta Selatan, Tahun 2015/2016. Subyek penelitian ini berjumlah 14 anak. Metode penelitian yang digunakan mengacu pada model penelitian tindakan Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat tahap yakni: perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Penelitian ini terdiri dari dua siklus dimana masing-masing siklus terdiri dari sembilan kali pertemuan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif dan kuantitatif. Analisis data kualitatif dengan cara menganalisis data dari hasil catatan observasi, catatan wawancara dan catatan dokumentasi selama penelitian dengan langkah-langkah reduksi data, display data dan verifikasi data. Analisis data kuantitatif dengan statistik deskriptif yaitu membandingkan hasil yang diperoleh dari pra tindakan, siklus pertama dan siklus kedua. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui pelaksanaan permainan sirkuit, dapat dibuktikan dengan rata-rata tingkat capaian perkembangan (TCP) motorik kasar anak pada pra tindakan sebesar 18,3 mengalami peningkatan pada siklus pertama menjadi 26,2 dan siklus kedua menjadi 30.

**Kata Kunci:** Kemampuan motorik kasar, permainan sirkuit

**Abstract:** The purpose of this research to described the process and lessons through the activities of circuit game that would improve gross motor ability in group A Paud Kemuning Jagakarsa Jakarta Selatan academic year 2015/2016. The subject of this research totaled 14 students, a method of this research is research the act of referring to a model research the act of class of Kemmis and McTaggart which includes four namely planning stage, action, observation, and reflection. This research consisting of 2 cycles, each cycle consists of nine meeting. Technique analysis the data used in this research is data analysis qualitative and quantitative. Qualitative data available for analysis by means of analyzed data from the results of the field notes, the note interview, and a report on documentation during the survey by steps the reduction of the data, display data, and verification of data. Analysis quantitative data with statistics description that compares the results obtained from pre cycle, first cycle, and second cycle. The result of this research show an increase since gross motor ability in students through the activities of circuit game, the average score demonstrable ability to write starters pre cycle is 18,3. Afterward subjected to increase the first cycle is 26,2 and the second cycle is 30.

**Keywords :** gross motor ability, circuit game, action research

## PENDAHULUAN

Perkembangan yang diharapkan terjadi pada diri anak dan perlu mendapatkan stimulasi adalah perkembangan kemampuan motorik kasar. Motorik kasar berhubungan dengan kecakapan anak dalam menggerakkan tubuh yang menggunakan otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh. Misalnya berjalan, melompat, berlari, naik turun tangga, melempar, dan sebagainya.

Anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik akan lebih gesit dan sigap, gerakannya menjadi lebih terkoordinasi dan membuat anak terampil lebih percaya diri, dan terampil dalam menyelesaikan persoalan atau pemecahan masalah sehari-hari yang dihadapinya.

Penelitian terkait yang dilakukan oleh beberapa ahli (Goodway & Rudisill; Bunker; Poest et al dalam Pica dalam Lara Fridani & Lestari Ape, 2009: 105-106), yang menyimpulkan bahwa anak yang memiliki kemampuan motorik terlatih, akan lebih percaya diri dan memiliki persepsi tentang kemampuan mentalnya yang lebih positif dibandingkan anak yang kurang terlatih. Jika anak merasa percaya diri bergerak, mereka akan melakukan kegiatan fisik tersebut secara berkesinambungan, seiring dengan pertambahan usia. Hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap kesehatan anak di saat dewasa.

Salah satu contoh kasus yang banyak terjadi di kota-kota besar sebagian orang tua lebih memilih memfasilitasi anak dengan gadget. Kemajuan teknologi juga menghasilkan permainan game online yang hanya meningkatkan kemampuan kognitif dan motorik halus anak, sehingga anak cenderung jarang keluar rumah dan lebih banyak duduk dan malas bergerak. Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap 14 anak kelompok A di Paud Kemuning Jagakarsa Jakarta Selatan, hasil pengamatan menunjukkan masih terlihat lemah pada kemampuan motorik kasarnya, yang ditunjukkan seperti: (1) sebagian anak belum dapat melompat; (2) beberapa anak belum dapat berlari dengan cepat dan seimbang; (3) beberapa anak belum melempar secara terarah; (4) beberapa anak belum dapat menendang tepat sasaran. Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada kelompok A di Paud Kemuning Jakarta Selatan Tahun 2015/2016 ditemukan alternatif penyelesaian masalah yaitu menggunakan metode bermain. Salah satu kegiatan permainan yang diharapkan dapat merangsang kemampuan motorik kasar anak yaitu permainan sirkuit.

Permainan sirkuit pada penelitian ini merupakan permainan yang didesain seperti sebuah lingkaran yang terdiri dari 6 pos, setiap pos anak melakukan kegiatan permainan yang berbeda-beda. Tujuan permainan sirkuit dapat merangsang kemampuan motorik kasar anak secara keseluruhan dan mampu menggerakkan seluruh anggota tubuh, mengatur keseimbangan, kelenturan tubuh, kecepatan dan ketangkasan, daya tahan, dan kepekaan sentuhan dan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif seiring dengan pengulangan latihan

dan motivasi dari guru yang dilakukan sehingga muncul kemampuan motorik kasar anak.

### **Kemampuan Motorik Kasar**

Kemampuan motorik kasar menurut (Sage, 1997: 338) bahwa motorik kasar adalah gerakan yang melibatkan seluruh gerakan anggota tubuh dan gerakan tungkai, seperti melompat, berenang, menembak. Sejalan dengan pendapat Sage, (Magill & Anderson, 2014: 11) menyatakan bahwa kemampuan motorik kasar adalah sebuah kemampuan motorik yang memerlukan penggunaan otot besar untuk mencapai sasaran kemampuan, seperti berjalan, melompat, melempar, meloncat, dan lain-lain.

Menurut (Gallahue dan Ozmun, 2006: 17) motorik kasar adalah penggunaan beberapa otot besar untuk melakukan sebuah gerakan, kemampuan lokomotor termasuk berlari, meloncat, melompat, mendorong, keterampilan manipulatif termasuk menarik dengan kedua tangan, melambungkan bola, menangkap, menendang, melempar dengan ayunan tangan yang tinggi, menggelinding dengan ayunan rendah, dan komponen dari kemampuan motorik termasuk koordinasi, keseimbangan, kecepatan, ketangkasan, kekuatan. Pendapat yang lain juga dikemukakan oleh (Coker, 2004: 6) bahwa kemampuan motorik kasar adalah sebuah kemampuan motorik yang menempatkan sedikit tekanan pada ketelitian dan secara khusus menghasilkan gerakan tungkai dan lengan. (Santrock, 2002: 145) juga mengemukakan bahwa kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang melibatkan aktivitas otot-otot besar seperti menggerakkan lengan dan berjalan. Gordon & Browne (Moeslichatoen, 2004: 10) menjelaskan bahwa kemampuan motorik kasar yaitu kegiatan gerak seluruh tubuh atau sebagian besar tubuh dengan menggunakan bermacam koordinasi kelompok otot-otot tertentu anak dapat belajar merangkak, melempar, atau meloncat, koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan ketahanan. Jenis kemampuan motorik kasar menurut (Jackman, 2009: 302) mengungkapkan bahwa kemampuan gerak meliputi gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulative. Berdasarkan beberapa teori yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar adalah gerakan yang melibatkan sebagian maupun keseluruhan anggota tubuh yang meliputi komponen koordinasi, keseimbangan, kecepatan, ketangkasan, dan kekuatan dalam setiap gerakan lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif.

### **Permainan Sirkuit**

Hakikatnya permainan sirkuit merupakan permainan yang diadopsi dari latihan sirkuit (circuit training), seperti pembentukan pos-posnya, tujuan yang akan dicapai dari tiap pos. Hanya saja berbeda penerapannya dengan permainan dan disesuaikan dengan kebutuhan anak. Menurut (Morgan dan Adamson, 2015: 3) mengemukakan pendapat tentang latihan sirkuit merupakan metode pelatihan serbaguna yang dapat

digunakan untuk banyak situasi yang berbeda, bagian persyaratan kebugaran, dan dapat dilakukan kapanpun. Biasanya latihan ini dibuat dalam pola melingkar, polanya juga dapat bervariasi dengan maksud untuk memotivasi seperti pola sebuah bintang, persegi, setengah lingkaran, bentuk V, garis atau zigzag. (Bompa, 2000: 101) juga menyatakan bahwa latihan sirkuit adalah latihan yang dilakukan dalam bentuk sirkuit yang terdiri dari beberapa pos (station) latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan salah satu latihan dengan stasiun yang dilakukan secara melingkar atau berurutan hingga kembali keawal yang terdiri dari 6 - 9 stasiun.

Sejalan dengan pendapat Bompa, (Fox, 1992: 143) menyatakan bahwa latihan sirkuit terdiri dari sejumlah stasiun dimana seseorang melakukan latihan dalam waktu tertentu. Setelah menyelesaikan satu stasiun, maka pindah pada stasiun yang lain dengan waktu yang ditentukan. Scholist,(1982: 8) juga mengungkapkan latihan sirkuit merupakan suatu bentuk metode pengorganisasian dari latihan kondisi fisik untuk mengembangkan dan menyempurnakan kemampuan-kemampuan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan daya ledak (power) melalui pengaturan tertentu dan latihan fisik yang tepat. Pendapat lain menurut (Soekarman, 1987: 70) menyatakan bahwa latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Latihan sirkuit akan tercakup latihan 1) kekuatan otot, 2) ketahanan otot, 3) kelentukan, 4) kelincahan, 5) keseimbangan, dan 6) ketahanan jantung. Latihan sirkuit biasanya ada 6 – 15 stasiun, berlangsung selama 10-20 menit dan istirahat dari stasiun ke stasiun lainnya 15-20 detik. Berdasarkan pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa permainan sirkuit adalah permainan yang terdiri dari 6 – 9 stasiun dengan pola bervariasi dan berurutan diselingi istirahat yang bertujuan untuk meningkatkan akifitas fisik seperti kekuatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi dan kelincahan dalam setiap pos.

## **METODE PENELITIAN**

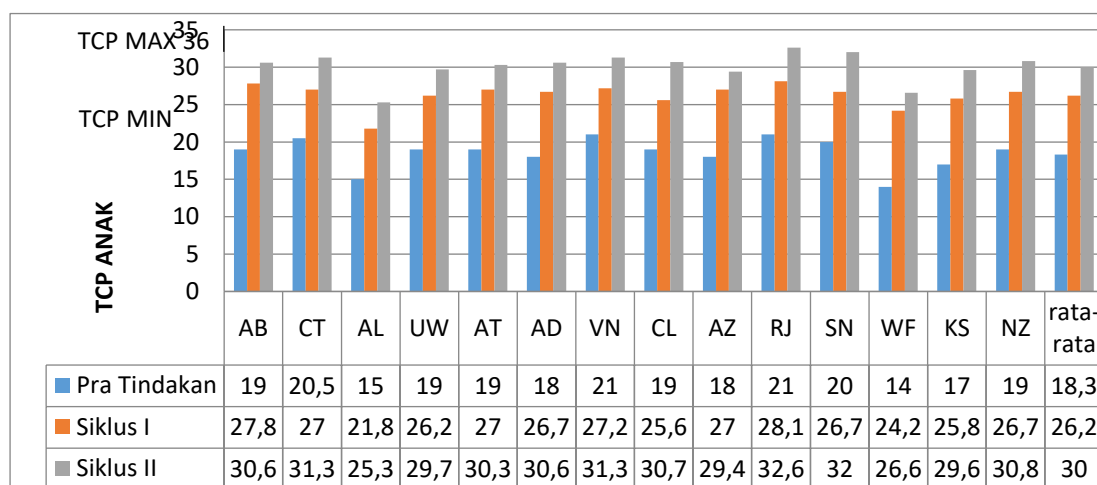
Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian ini yaitu action research. Penelitian ini menggunakan desain model Kemmis & Mc Taggart yang meliputi empat tahap yaitu tahap perencanaan, tindakan, pengamatan, refleksi. Model desain penelitian ini, tindakan dan pengamatan dijadikan sebagai satu kesatuan karena kedua komponen tersebut merupakan dua kegiatan yang tidak bisa dipisahkan. Kriteria keberhasilan tindakan dalam penelitian ini mengikuti standar Mills yaitu sebesar 71% dari jumlah anak. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah catatan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Catatan observasi terdiri dari apa yang dilihat, didengar, dan dipikirkan oleh peneliti dalam rangka mengumpulkan data. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan kepada guru kelompok A Paud Kemuning Jagakarsa Jakarta Selatan. Dokumentasi dalam penelitian ini yaitu

mengumpulkan informasi tentang kemampuan motorik kasar anak berupa foto dan video.

Kisi-kisi instrumen dikembangkan melalui definisi konseptual dan operasional yang menjelaskan bahwa kemampuan motorik kasar adalah gerakan yang dilakukan anak yang melibatkan sebagian maupun keseluruhan anggota tubuhnya yang meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif dalam setiap komponen koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Kemunculan tiap aspek dicatat oleh peneliti dan kolaborator dalam lembar observasi dengan memberikan checklist (√). Skala penilaian yang digunakan untuk mencatat hasil pengamatan kemampuan motorik kasar anak kelompok A adalah rating scale. Kriteria penilaian yang digunakan meliputi: berkembang sangat baik (BSB) = skor 3; berkembang sesuai harapan (BSH) = skor 2; mulai berkembang diberi skor (MB) = skor 1. Dari instrumen kemampuan motorik kasar tersebut diperoleh skor perkembangan kemampuan motorik kasar anak per siklus, kemudian skor tersebut dibandingkan untuk melihat peningkatan yang terjadi pada setiap siklusnya. Analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif dan analisis data kuantitatif. Analisis data kualitatif dengan cara menganalisis data dari hasil catatan observasi, wawancara dan dokumentasi selama penelitian dengan langkah-langkah reduksi data, display data, dan verifikasi data. Sedangkan analisis kuantitatif dengan statistik deskriptif yaitu membandingkan hasil yang diperoleh dari pra tindakan, siklus pertama dan siklus kedua.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak kelompok A Paud Kemuning Jagakarsa Jakarta Selatan meningkat dari pra tindakan sampai siklus II, disajikan dalam bentuk grafik.



Grafik 1. Hasil Asesmen dari Pra Tindakan sampai Siklus II

Berdasarkan data pada grafik 1 menunjukkan rata-rata tingkat capaian perkembangan (TCP) anak pada pra tindakan sampai siklus II kemampuan motorik kasar anak terus mengalami peningkatan. Hal tersebut ditunjukkan dengan perolehan rata-rata tingkat capaian perkembangan (TCP) kemampuan motorik kasar pada pra tindakan sebesar 18,3, siklus I sebesar 26,2 dan siklus II sebesar 30. Data pada pra tindakan, dari 14 anak, belum ada anak yang tingkat capaian perkembangannya mencapai TCPmin yang disepakati peneliti dan kolaborator yaitu 27. Pada pra tindakan, ada 12 anak tingkat capaian perkembangannya berada pada kategori mulai berkembang (MB) dan hanya 2 anak yaitu VN dan RJ yang tingkat capaian perkembangannya berada pada kategori berkembang sesuai harapan (BSH). Namun, walaupun 2 anak tersebut telah mencapai TCP BSH, tetapi belum mencapai TCPmin yang disepakati oleh peneliti dan kolaborator. Pada siklus I dari 14 anak, ada 6 anak yang mencapai TCPmin yaitu AB, CT, AT, VN, AZ, RJ berada pada kategori berkembang sesuai harapan (BSH) dan 8 anak yang belum mencapai TCPmin. Namun, karena kriteria keberhasilan tindakan yaitu 71% dari jumlah anak yaitu 10 dari 14 mencapai TCPmin, sehingga dilanjutkan pada siklus ke II. Pada siklus II dari 14 anak, ada 12 anak yang mencapai TCPmin yaitu AB, CT, UW, AT, AD, VN, CL, AZ, RJ, SN, KN, NZ berada pada kategori berkembang sangat baik (BSB), dan hanya 2 anak yang belum mencapai TCPmin yaitu AL dan WF. Tetapi AL dan WF telah menunjukkan peningkatan walaupun belum maksimal. Hasil ini menunjukkan persentase kenaikan sudah mencapai standar keberhasilan 71% (Mills) dari jumlah anak yang mencapai tingkat capaian perkembangan (TCP) minimal sebesar 27. Dari hasil pencapaian tersebut, maka peneliti dan kolaborator menyepakati bahwa pemberian tindakan sampai pada siklus II.

Intervensi pada siswa dilakukan dalam dua siklus, hal ini untuk mendapatkan data yang valid dan signifikan. Pelaksanaan secara teknis terdapat perbedaan antara siklus satu dan siklus dua. Berikut perbedaan tindakan antara siklus I dan siklus II.

Tabel 1. Perbedaan tindakan antara siklus I dan siklus II

Siklus I	Siklus II
Guru menunjuk anak yang terlebih dahulu untuk bermain sirkuit	Guru mengajak anak mengundi nama yang berhak untuk bermain terlebih dahulu

Hasil yang didapat dari intervensi yang dilakukan pada dua siklus tersebut merupakan hasil peningkatan terhadap kemampuan motorik kasar anak melalui

pelaksanaan permainan sirkuit yang diperoleh berdasarkan analisis data kuantitatif dan kualitatif yang didapatkan di lapangan sebelum dan setelah dilaksanakan tindakan.

Berdasarkan pemerolehan data secara kualitatif dan kuantitatif, penelitian ini telah membuktikan bahwa pelaksanaan permainan sirkuit dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelompok A Paud Kemuning Jagakarsa Jakarta Selatan. Hal ini dibuktikan dari perhitungan terhadap hasil observasi kemampuan motorik kasar anak. Berdasarkan hasil observasi tindakan yang telah dilakukan terhadap 14 anak pada akhir siklus I dan siklus II Pada akhir siklus I diketahui bahwa rata-rata tingkat capaian perkembangan kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan sebesar 8. Pada pra tindakan diperoleh rata-rata kelas sebesar 18,3 dan pada siklus I menjadi 26,2. Pada siklus II kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan sebesar 4, dimana pada siklus II anak memperoleh rata-rata kelas sebesar 30.

Penelitian ini dikatakan berhasil apabila 71% dari jumlah anak (Mills) yaitu 10 dari 14 anak mencapai TCP minimal yang ditentukan bersama kolaborator. TCP minimal diperoleh dari 75% TCP maksimal, sedangkan TCP maksimal diperoleh dari jumlah semua butir dikalikan kategori. Pada penelitian ini jumlah TCPmin yang harus diperoleh siswa adalah 27 dan TCPmax sebesar 36. Berdasarkan pemerolehan data secara kuantitatif yang diperoleh dari tindakan siklus 2, jumlah anak yang mencapai TCP minimal adalah 12 anak, sehingga melebihi 71% dari jumlah siswa. Hal ini membuktikan bahwa pelaksanaan permainan sirkuit dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelompok A Paud Kemuning Jagakarsa Jakarta Selatan.

Kemampuan motorik kasar yang ditunjukkan oleh anak selama diberikan tindakan penelitian dilihat dari enam indikator yaitu: 1) berlari mengikuti pola garis sejauh 3 meter, 2) berlari memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain sejauh 2 meter, 3) melompat melewati rintangan, 4) melompat dengan satu kaki, 5) melempar benda terarah, dan 6) menendang benda tepat sasaran. Pemerolehan kemampuan motorik kasar ini diamati dalam berbagai kegiatan yang dilakukan anak melalui pelaksanaan permainan sirkuit. Pada penelitian ini ada 6 permainan yaitu: 1) run-run, 2) rintangan holahop, 3) mondar mandir, 4) jingkat-jingkat huruf, 5) lempar target, 6) tendang goal. Temuan data kualitatif menunjukkan metode permainan sirkuit ini memberikan kesempatan pada anak untuk bermain dengan mengoptimalkan kemampuan motorik kasar yang berupa gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Bergerak merupakan metode yang tepat dalam kegiatan belajar anak kelompok A yang memiliki rentang usia dalam kategori anak usia 4-5 tahun. Pada dasarnya, anak usia dini mempunyai karakteristik aktif bergerak dan belajar melalui bermain. (Dockett dan Fleer, 2004: 144) menyatakan, bermain merupakan kebutuhan

bagi anak, karena melalui bermain anak akan memperoleh pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya. Melalui permainan juga menurut (Morisson, 2012: 69) adalah cara utama anak untuk terlibat secara aktif dengan lingkungannya, untuk berfikir dan belajar, permainan memberikan kesempatan praktik dan berfikir sehingga anak bisa mendapat pengalaman belajar tentang hal yang baru, tetapi juga belajar lewat semua jenis materi

Hasil dari peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui pelaksanaan permainan sirkuit dapat dikaji dengan pendekatan multidisipliner yang memiliki keterkaitan dengan beberapa bidang ilmu lain seperti: kognitif, fisik motorik, dan ketahananmalangan. Keterkaitan antara beberapa aspek dengan aspek fisik motorik motorik khususnya pada kemampuan motorik kasar anak. pertama, anak memerlukan fisik yang sehat untuk dapat bermain permainan sirkuit, seperti melakukan gerakan berlari, melompat, melempar dan menedang diperlukan juga keseimbangan, kekuatan, koordinasi. Sehingga selain meningkatkan kemampuan motorik kasar, penelitian ini juga menstimulasi perkembangan otot-otot tubuh agar lebih maksimal.

Kedua, anak memerlukan kemampuan kognitif yaitu berfikir untuk dapat menyelesaikan permainan dalam setiap pos, menggunakan teknik apa yg akan dipakai anak, bagaimana ia melakukan gerakan permainannya sehingga setiap pos permainan dapat teralui semuanya. Sehingga selain meningkatkan kemampuan motorik kasar anak penelitian ini juga menstimulasi gerak anak yang berdampak langsung dengan perkembangan sistem saraf pusat dari semua sistem yang ada di dalam tubuh manusia. Ketika anak melakukan sebuah aktivitas atau gerakan, Otak kecil atau cerebellum merupakan bagian dari otak yang mengontrol banyak fungsi otomatis otak, diantaranya yaitu mengatur sikap atau posisi tubuh, mengontrol keseimbangan, koordinasi otot dan gerakan tubuh.

Ketiga, anak memerlukan kemampuan ketahananmalangan dalam menyelesaikan permainan dalam setiap pos. Apabila anak belum dapat melakukan sebuah gerakan permainan dalam tiap pos anak tetap mencoba melakukannya sampai anak dapat menyelesaikan keseluruhan pos pada permainan sirkuit. Sehingga pada penelitian ini selain meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, anak belajar ketahananmalangan, hal ini akan berdampak pada kehidupan anak ke depannya dalam menghadapi situasi dan pemecahan masalah. karena jika anak memiliki ketahananmalangan secara maksimal menggunakan kecerdasan ini akan menghasilkan kesuksesan dalam menghadapi tantangan, baik itu besar ataupun kecil dalam kehidupan sehari-hari. Kenyataan mereka tidak hanya belajar dari tantangan, tetapi mereka juga meresponnya secara lebih baik dan lebih cepat (Maltz, 2004: 215).



## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa bentuk kegiatan permainan sirkuit yang dilaksanakan di Paud Kemuning Jagakarsa Jakarta Selatan berupa permainan yang berbentuk circuit yaitu lingkaran yang di dalamnya terdiri dari pos-pos permainan. Setiap pos yang dirancang untuk meningkatkan indikator tersendiri, seperti berlari dengan seimbang, melompat dengan seimbang, melempar secara terarah, menendang bola tepat sasaran. Anak harus menyelesaikan permainan pada setiap pos, apabila anak tidak dapat menyelesaikan permainan dalam satu pos, maka tidak dapat melanjutkan pada pos permainan berikutnya. Jadi, dalam keseluruhan pos apabila anak dapat menyelesaikan permainan setiap pos maka meningkatlah aspek kemampuan motorik kasar anak yaitu aspek gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatifnya

Bertitik tolak dari analisis hasil penelitian maka dirumuskan yaitu “apabila telah terlihat anak melakukan gerakan berlari dengan seimbang, melompat dengan seimbang, melempar secara terarah, dan menendang bola tepat sasaran, maka permainan sirkuit dapat dikatakan berhasil meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Hasil ini menunjukkan persentase kenaikan ditunjukkan dengan perolehan rata-rata tingkat capaian perkembangan (TCP) kemampuan motorik kasar pada pra tindakan sebesar 18,3, siklus I sebesar 26,2 dan siklus II sebesar 30. Setelah dilakukan intervensi sampai siklus II terhadap 14 anak, ada 12 anak yang mencapai TCP minimal yang telah disepakati oleh peneliti dan kolaborator yaitu berada pada kategori berkembang sangat baik (BSB), dan hanya 2 anak yang belum mencapai TCP minimal. Hal ini berarti sudah mencapai standar keberhasilan 71% (Mills) dari jumlah anak yang mencapai tingkat capaian perkembangan (TCP) minimal sebesar 27. Setelah diadakan perhitungan skor dan reduksi data, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan permainan sirkuit dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak kelompok A Paud Kemuning Jagakarsa Jakarta Selatan 2015/2016.

Berdasarkan kesimpulan, adapun saran yang dapat diberikan yaitu: 1) Bagi guru Paud, Kemampuan motorik kasar adalah salah satu kemampuan dasar yang harus distimulasi dan dikembangkan di Paud. Guru perlu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini dengan menciptakan situasi belajar yang dapat memberikan rasa aman dan menyenangkan dengan konsep belajar bermain sambil belajar. 2) Bagi Orang Tua, keterlibatan orang tua dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar sangat diperlukan. Hal ini didasarkan bahwa kemampuan motorik kasar tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia sejak lahir. Oleh karena itu hendaknya orang tua telah menstimulasi kemampuan motorik kasar anak dari sejak usia dini, 3) Bagi peneliti selanjutnya, untuk mengadakan penelitian lanjutan terutama tentang variabel lain yang berkaitan dengan kemampuan motorik kasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, O Tudor .Total Training for Young Champions. York University: Human Kinetics, 2000.
- Bowers, W Richard & Edward L. Fox, Sport Physiology, Third Edition Dubuque Iowa: Wm. C. Publisher, 1992.
- Coyns, Tom. Circuit Training Development Of strength & Conditioning, Coacing Ireland Ierland, The Lucozade Sport Education Programme. <http://www.coachingireland.com/files/circuittraining.pdf> (diakses tanggal 27 Oktober 2015).
- Coker, A Cheryl. Motor Learning and Control for Practitioners. New York: McGraw-Hill, 2004.
- Dokket Sue and Marylin Fleeer. Play and Pedagogy in Early Chidhood Bending the Rules. Sydney: Harcourt, 2000.
- Fridani, Lara & Lestari, Ape. Inspiring Education Paud. Jakarta: Pt alex media komputindo Kompas Gramedia. 2009.
- Gallahue, L David & Ozum, John C, Understanding Motor Development, Infant, Children, adoles centra dults. Singapore: Mc Graw-hill, 2006.
- Jackman, Hilda L. Early Eduction Curricullum A Child's Connection to the World. USA: Belmont, 2009.
- Magill, Richard dan David, Anderson. Motor Learning and Control. Singapore: McGraw-Hill, 2014.
- Maxwell, Maltz. Psycho-Cybernetics Mutakhir : terjemahan Arvin Saputra. Batam: Interaksara, 2004.
- Mills, Geoffrey E. Action Research, A Guide For The Teacher Researcher, Second Edition. New Jersey: Uper Saddle River, 2003
- Moeslichatoen. Metode Pengajaran di Taman Kanak-Kanak. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004.
- Morisson, George S. Dasar-dasar Pendidikan Anak Usia Dini Edisi Kelima, pengalih bahasa Suci Romadhona & Apri Widiastuti, Jakarta: PT Indeks, 2012.
- Sage, George H. Introduction to Motor Behavior a Neuropsychological Approach Second Edition. USA: Addison Wesley Publishing Company, 1997.
- Santrock, John W. Life Span Development, Terjemahan Bahasa Indonesia Edisi Lima. Jakarta: Erlangga, 2002.
- Schulich, Manfred. Kreistraining. Berlin: Sportverlag, 1982.
- Sujiono, N Yuliani. Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta: Indeks, 2009
- Soekarman. Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet. Jakarta: Inti Idayu Press, 1987.