

Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Hula hoop: Studi Penelitian Tindakan Kelas Pada Usia 4-5 Tahun

Ulfa Kiranti^{1✉}, Masganti Sit²

(1,2) Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

✉ Corresponding author
ulfakiranti08@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun melalui permainan hula hoop. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 10 anak (6 perempuan dan 4 laki-laki). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi, dengan analisis data secara kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan signifikan pada kemampuan motorik kasar anak. Pada Siklus I, rata-rata pencapaian kemampuan motorik kasar anak mencapai 62%, dengan indikator kelancaran gerakan, keseimbangan, dan kreativitas belum optimal. Setelah dilakukan perbaikan pada Siklus II, persentase pencapaian meningkat menjadi 86%. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas permainan hula hoop dalam memperkuat koordinasi dan kontrol tubuh anak. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi guru PAUD untuk mengintegrasikan permainan motorik yang menarik dan terstruktur sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh.

Kata Kunci: *Kemampuan Motorik Kasar, Permainan Hula hoop, anak usia dini*

Abstract

This study to develop gross motor skills in children aged 4–5 years through the use of a hula hoop game. The research applied Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles, each consisting of planning, implementation, observation, and reflection. The study involved 10 children (6 girls and 4 boys). Data were collected through observation and documentation, and analyzed using both quantitative and qualitative methods. The findings show a significant improvement in the children's gross motor skills. In Cycle I, the average gross motor achievement was 62%, with indicators such as movement fluency, balance, and creativity still needing improvement. After adjustments were made, Cycle II results showed an increase to 86%. This improvement indicates that hula hoop play can effectively enhance children's body coordination and control. The study offers practical implications for early childhood educators to integrate structured and engaging motor games as a key component in supporting children's holistic development.

Keywords: *Gross motor skills, hula hoop game, early childhood*

PENDAHULUAN

Diantara aspek perkembangan yang sepatutnya dikuasai oleh anak usia dini ialah perkembangan fisik motoriknya, Hurlock (1978: 150) menyatakan bahwasanya perkembangan motorik ialah bentuk/upaya pengendalian gerakan jasmaniah dengan aktivitas otot, urat syaraf dan pusat syaraf yang terkoordinasi. (Anggraini 2020) juga menyatakan bahwasanya perkembangan motorik halus ialah perkembangan terus menerus perilaku motorik disiklus kehidupannya, disebabkan karena adanya interaksi persyaratan tugas, kondisi lingkungan dan biologi individu. Menurut (Novitasari, Nasirun,

dan Delrefi 2019) motorik kasar (gross motor) yaitu aktivitas yang dibutuhkan koordinasi sebagian besar pada tubuh anak.

UU No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, menjelaskan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini tidak hanya sekedar wacana. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Banyak cara dilakukan oleh pendidik untuk menstimulasi tumbuh kembang anak salah satunya dengan bermain dengan sebuah alat permainan menarik tetapi untuk memilih permainan pendidik tentunya harus lebih selektif dalam memilih permainan yang cocok sesuai dengan apa yang akan distimulus pada diri anak. Maka dengan bermain menggunakan sebuah permainan anak mendapatkan kesenangan dan juga dapat mengembangkan kemampuan motorik kasarnya. Di dalam bermain anak juga mengembangkan keterampilan emosinya, rasa percaya diri, intelektualnya, keberanian, ketekunan dan kemandirian. Ketika anak bermain anak akan menjadi dirinya sendiri dengan belajar meneliti lingkungannya, belajar mengambil keputusan sehingga anak memahami kemampuan dan kelebihanannya (Saleha 2020).

Permainan Simpai atau disebut dengan hulahoop merupakan salah satu permainan tradisional yang dapat dimainkan oleh anak usia dini maupun orang dewasa di Indonesia. Di dalam bahasa Inggris, Simpai diartikan dengan hoop (lingkar). Permainan Simpai dilakukan dengan memutar alat permainan berbentuk lingkaran yang ber ukuran 30-90 cm terbuat dari rotan atau plastik pada pinggang atau kaki dengan berbagai modifikasi. Saat ini penggunaan rotan sebagai alat bermain sudah jarang ditemukan sejak alat permainan Hulahoop dari plastik dipatenkan Albert Hill pada tahun 1871 (Bull et.al., 1999). Penggunaan alat permainan hulahoop dari plastik dipilih sebab ringan dan mudah didapatkan (Sit 2022).

Hulahoop plastik dipasarkan secara gencar oleh produsennya melalui berbagai toko offline dan online. Berbagai penelitian tentang pemanfaatan permainan hulahoop dalam meningkatkan perkembangan anak usia dini telah dilakukan. Permainan hulahoop dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun dengan indikator kemampuan berbalik arah dalam pola lingkaran dan zig zag, dan peningkatan stabilitas fisik pada gerakan lokomotor dan gerakan manipulative (Novitasari et al. 2019). Permainan hulahoop juga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani. Menurut (Rahmayuni dan Hazizah 2020). Hulahoop merupakan permainan yang menuntut anak agar aktif mengerakkan sebagian atau seluruh tubuhnya dan hal itu sangat sesuai. Permainan hulahoop dalam meningkatkan motorik kasar yaitu menyeimbangkan tubuh, kelincahan tubuh saat bermain, koordinasi pada tubuh yang dapat membantu anak agar gerakannya menjadi lebih lancar dan efisien, dan mampu mengembangkan keterampilan dalam sosial, kognitif dan emosional. Tujuan dari permainan hulahoop ialah daya tahan / endurance, kelenturan / flexibility dan Kelincahan / agility serta juga meningkatkan aspek gerakan lainnya (Efrain, Pramono, dan Maningtyas 2024).

Perkembangan anak usia dini mencakup berbagai aspek yang saling berkaitan, salah satunya adalah perkembangan fisik motorik. Motorik kasar merupakan bagian dari kemampuan fisik yang mencerminkan koordinasi otot besar, keseimbangan, serta kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan seperti berlari, melompat, dan memutar. Hurlock (1978:150) menjelaskan bahwa perkembangan motorik merupakan bentuk pengendalian gerakan jasmaniah melalui aktivitas otot, urat saraf, dan pusat saraf yang terkoordinasi. Sejalan dengan itu, Anggraini (2020) menegaskan bahwa perkembangan motorik merupakan proses berkesinambungan yang dipengaruhi oleh tugas perkembangan, kondisi lingkungan, serta faktor biologis individu.

Motorik kasar menjadi fondasi penting bagi kesiapan anak dalam menjalani kehidupan sehari-hari maupun pembelajaran formal. Menurut Novitasari, Nasirun, dan Delrefi (2019), motorik kasar melibatkan aktivitas tubuh secara menyeluruh yang membutuhkan koordinasi gerak tubuh anak. Oleh karena itu, stimulasi yang tepat melalui permainan yang melibatkan fisik secara aktif sangat dibutuhkan dalam proses pendidikan anak usia dini.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, merupakan upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir hingga usia enam tahun melalui pemberian rangsangan pendidikan yang menyeluruh. Salah satu pendekatan penting dalam PAUD adalah melalui kegiatan bermain, karena

bermain tidak hanya memberikan kesenangan tetapi juga berfungsi sebagai sarana stimulasi perkembangan anak. Saleha (2020) menyebutkan bahwa melalui bermain, anak dapat mengembangkan kemampuan fisik, emosional, sosial, serta kognitif secara terpadu. Salah satu permainan tradisional yang dapat dimanfaatkan untuk menstimulasi motorik kasar anak adalah hula hoop atau simpai. Permainan ini melibatkan gerakan memutar lingkaran di sekitar pinggang, tangan, atau kaki, dan menuntut koordinasi tubuh yang kompleks. Seiring perkembangan zaman, hula hoop modern yang terbuat dari plastik lebih ringan dan mudah digunakan anak-anak (Sit, 2022). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan hula hoop dapat meningkatkan kebugaran jasmani, stabilitas tubuh, serta kemampuan lokomotor dan manipulatif pada anak usia 5–6 tahun (Novitasari et al., 2019; Rahmayuni & Hazizah, 2020).

Namun demikian, penelitian mengenai efektivitas permainan hula hoop pada anak usia 4–5 tahun, khususnya dalam konteks pendidikan PAUD melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), masih sangat terbatas. Di sinilah letak kebaruan (novelty) penelitian ini, yakni mengeksplorasi potensi permainan hula hoop sebagai intervensi yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada kelompok usia yang lebih muda dalam lingkungan pembelajaran PAUD. Hasil observasi awal di TK Nurul Huda menunjukkan bahwa mayoritas anak usia 4–5 tahun belum menunjukkan kemampuan motorik kasar yang optimal, terutama dalam aktivitas keseimbangan dan koordinasi tubuh. Misalnya, sebagian besar anak belum mampu memutar hula hoop secara stabil di pinggangnya, dan hanya beberapa anak yang dapat mempertahankan gerakan selama 10 detik. Kondisi ini menandakan adanya kesenjangan antara pendekatan pembelajaran yang lebih konvensional dan kebutuhan anak untuk mendapatkan stimulasi fisik yang intensif melalui permainan.

Selain itu, terbatasnya penggunaan alat permainan fisik yang mendukung perkembangan motorik kasar secara rutin di lembaga PAUD juga memperkuat urgensi penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun melalui penerapan permainan hula hoop secara sistematis dalam dua siklus tindakan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran yang kreatif dan efektif berbasis aktivitas fisik di lingkungan PAUD. Menurut (Hidayah, KHAN, dan UTOMO 2022) permainan hula hoop bisa mempermudah perkembangan kemampuan motorik kasar anak. Adapun manfaat penelitian pada permainan hula hoop yaitu kesehatan fisik pada anak, keterampilan sosial yaitu anak dapat membantu teman lainnya jika kurang bisa, keseimbangan emosional dalam bermain, mandiri dan kefokuskan pada anak saat bermain hula hoop. Berdasarkan kajian teori maka dapat dirumuskan hipotesis pada Penelitian Tindakan Kelas ini yaitu Meningkatkan Kemampuan motorik kasar anak melalui permainan hula hoop pada anak usia 4-5 tahun. Hasil observasi yang diteliti pada tk Nurul Huda usia 4-5 tahun bahwa anak belum mengalami sebuah peningkatan yang optimal pada motorik kasarnya, pada permainan hula hoop selain mengkoordinas motorik kasar, hula hoop juga dapat mengkoordinasi keseimbangan dan kekuatan otot.

Penelitian ini dilatar belakangi anak yang belum mampu memutar hula hoop dengan waktu yang cukup, tetapi ada beberapa anak yang mampu memutar hula hoop selama 10 detik. Anak-anak usia 4 tahun menunjukkan sedikit peningkatan dalam koordinasi gerakan saat mereka belajar untuk memutar hula hoop disekitar tubuh mereka, anak dilatih dalam memutar hula hoop yang awalnya tidak mudah tetapi karena terus dilatih anak bisa melakukannya. Hula hoop yang akan meningkatkan motorik kasar anak dengan memutar pinggang mereka dalam permainan hula hoop dan memutar hula hoop menggunakan 1 tangannya. Adapun tujuan penelitian yaitu mengembangkan motorik kasar melalui permainan hula hoop Kontribusi penelitian dalam motorik kasar permainan hula hoop aud yaitu : pemahaman yang mendalam ialah mendalami perkembangan motorik kasar pada anak usia dini, secara fisik yang melibatkan tubuh yang kompleks dalam permainan hula hoop.

METODE PENELITIAN

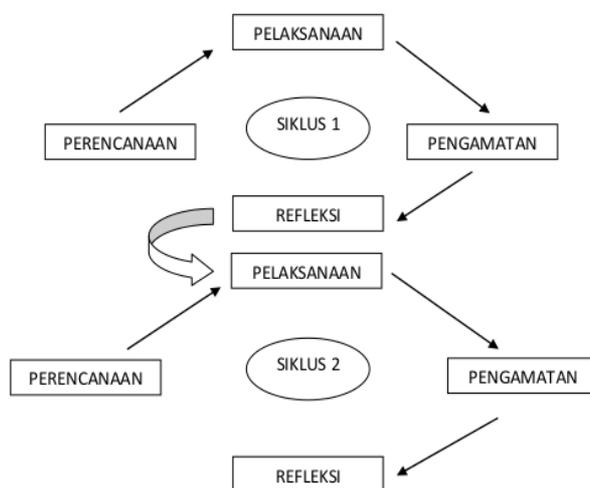
Jenis penelitian ini yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas yang dikenal dengan singkatan PTK yaitu merupakan penelitian yang dilakukan dikelas oleh guru/peneliti di dalam kelas untuk memperbaiki praktik pengajaran dan meningkatkan hasil belajar siswa (Azizah 2021). Alasan peneliti memilih menggunakan PTK karena memungkinkan peneliti untuk secara sistematis memperbaiki proses pembelajaran dengan melibatkan intervensi

berkelanjutan dan refleksi terhadap praktik pembelajaran. Pemilihan metode PTK dalam penelitian ini karena selaras dengan tujuan utama yaitu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui media permainan hula hoop. PTK memungkinkan peneliti mengintervensi praktik pembelajaran secara langsung, sambil merefleksikan hasil dari tiap tindakan yang dilakukan.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri dari empat tahap utama yaitu Perencanaan, Pelaksanaan Tindakan, Observasi dan Refleksi. Subjek penelitian berjumlah 10 anak yang terdiri dari 6 anak perempuan dan 4 anak laki-laki di kelompok usia 4–5 tahun pada salah satu lembaga PAUD. Teknik analisa data dilakukan pada saat anak melakukan kegiatan bermain sehingga menggunakan untuk mendapatkan data dalam meningkatkan perkembangan kemampuan motorik kasar anak. Penelitian tindakan kelas ini dikatakan berhasil apabila kegiatan bermain dengan media hula hoop mampu meningkatkan aspek perkembangan motorik kasar anak yang diharapkan yaitu: kekuatan anak dalam melompat tanpa berhenti dan keseimbangan anak saat meloncat tidak terjatuh dan menyenggol hula hoop dapat meningkat dan mencapai 75% dari jumlah anak. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dan kualitatif. Data yang telah diperoleh secara kuantitatif kemudian dianalisis dengan analisis deskriptif persentase. Data kualitatif menerangkan aktivitas siswa yang dapat diperoleh dari lembar observasi.

Observasi langsung, yaitu penilaian terhadap aktivitas anak saat bermain hula hoop menggunakan lembar observasi yang telah dikembangkan berdasarkan indikator perkembangan motorik kasar. Dokumentasi, berupa foto dan catatan aktivitas harian anak sebagai data pendukung. Instrumen observasi menggunakan rubrik terstandar yang disusun berdasarkan indikator kemampuan motorik kasar, seperti, Kemampuan menjaga keseimbangan saat memutar hula hoop, Kelincahan saat melompat dan bergerak, Koordinasi tubuh saat menggunakan hula hoop di pinggang dan tangan.

Data kuantitatif dianalisis menggunakan teknik deskriptif persentase untuk melihat peningkatan antar siklus. Data kualitatif diperoleh dari catatan observasi, dokumentasi, dan refleksi yang menggambarkan perilaku anak saat kegiatan berlangsung. Setelah setiap siklus, dilakukan refleksi menyeluruh terhadap hasil pelaksanaan dan pengamatan. Refleksi ini digunakan untuk menentukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya, misalnya dengan menambah variasi gerakan, mengubah waktu pelaksanaan, atau mengatur ulang jumlah anak per kelompok bermain.



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Gambar 1. menjelaskan 2 siklus dalam penelitian motorik kasar pada anak jika siklus 1 belum berhasil maka menggunakan siklus 2 untuk mengetahui perkembangan pada anak. Siklus 1 membuat rpp dan instrumen penilaian untuk mengetahui perkembangan pada motorik anak maka akan dilakukan observasi serta mengamati tindakan anak didalam kelas seperti berputar-putar menggunakan hula hoop pada anak, anak dapat berputar dengan waktu yang tidak cepat dan anak juga memegang hula hoop dengan benar. Jika siklus pertama tidak sesuai pada perencanaan maka menggunakan siklus yang ke 2. Siklus 2 melanjutkan rpp pada siklus 1 dan mengembangkan cara

memainkan media hulahoop. Anak bisa memainkan hulahoop menggunakan tangan ataupun kaki dan anak bisa memainkan hulahoop dengan waktu yang cukup lama tanpa jatuh dan berhenti.

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Persentase perolehan

F: Jumlah pencapaian indikator

n: Jumlah keseluruhan indicator

HASIL DAN PEMBAHASAN
Analisis Data Hasil Penelitian
Siklus I

Tabel 1. Rubrik Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media Hulahoop Siklus I

No.	Nama	Indikator				Jumlah	Persentase	Ket
		1	2	3	4			
		Anak mampu menggerakkan tubuh dengan lancar	Anak mampu menyeimbangkan keseimbangan dalam bermain hulahoop	Anak mampu memutar media hulahoop sebanyak 5-7 kali putaran	Anak mampu menunjukkan kreativitasnya pada media hulahoop			
1	ANF	1	2	2	2	7	43,75 %	MB
2	ANZ	2	2	2	2	8	50 %	MB
3	APP	2	1	2	2	7	43,75 %	MB
4	DS	1	2	2	2	7	43,75 %	MB
5	FA	3	2	3	3	11	68,75 %	BSH
6	FAM	2	3	2	4	11	68,75 %	BSH
7	KAB	3	2	1	2	8	50 %	MB
8	KN	2	2	2	2	8	50 %	MB
9	MAF	3	1	2	3	9	56,25 %	BSH
10	MAT	2	2	2	3	9	56,25 %	BSH
Jumlah Rata-Rata		21	19	20	25			
Persentase		52,5 %	47,5 %	50 %	62,5 %			

Keterangan:

BB (Belum Berkembang)

= 0 % - 25 %

MB (Mulai Berkembang)

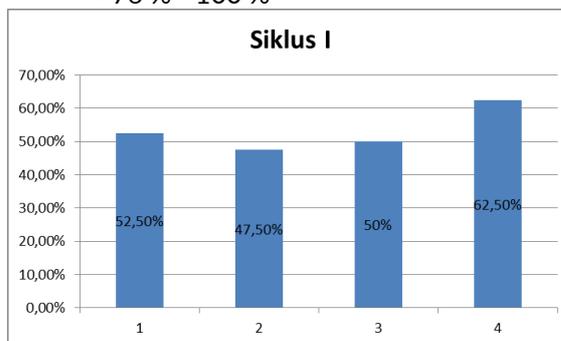
= 26 % - 50 %

BSH (Berkembang Sesuai Harapan)

= 51 % - 75 %

BSB (Berkembang Sangat Baik)

= 76 % - 100 %



Gambar 2. Presentase Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain dengan Media Hulahoop Siklus I

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan hula hoop dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun, meskipun masih terdapat beberapa area yang perlu perbaikan. Pada indikator pertama, yaitu kemampuan anak untuk menggerakkan tubuh dengan lancar, persentase yang diperoleh adalah 52,5%. Meskipun terdapat peningkatan, hasil ini menunjukkan bahwa anak-anak masih memerlukan lebih banyak latihan untuk mengembangkan kelincahan dan koordinasi tubuh secara optimal. Pengulangan latihan yang lebih terstruktur dan penambahan variasi gerakan dapat membantu anak meningkatkan kelancaran gerakan tubuh mereka.

Pada indikator kedua, yaitu kemampuan anak dalam menyeimbangkan tubuh saat bermain hula hoop, diperoleh persentase sebesar 47,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak belum sepenuhnya menguasai keseimbangan tubuh saat berinteraksi dengan hula hoop. Latihan keseimbangan yang lebih terfokus dan pengulangan aktivitas yang melibatkan keseimbangan dapat membantu anak untuk lebih terbiasa dan mengembangkan keterampilan ini. Mengingat pentingnya keseimbangan dalam permainan hula hoop, pendekatan yang lebih spesifik untuk melatih aspek ini akan sangat bermanfaat.

Indikator ketiga, yaitu kemampuan anak dalam memutar hula hoop sebanyak 5-7 kali, memperoleh persentase 50%. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak belum mencapai tingkat kemampuan yang diinginkan dalam memutar hula hoop secara efektif. Latihan yang lebih intensif dan pendekatan yang lebih kreatif dapat memotivasi anak untuk meningkatkan keterampilan ini, seperti memberi tantangan atau tujuan yang lebih menarik dalam permainan. Indikator keempat, yaitu kemampuan anak untuk menunjukkan kreativitas dalam bermain hula hoop, memperoleh persentase 62,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak sudah dapat menunjukkan kreativitas mereka dalam menggunakan hula hoop, meskipun masih ada potensi untuk peningkatan lebih lanjut. Kreativitas dalam permainan hula hoop dapat dilatih dengan memberikan anak kesempatan untuk bereksperimen dengan gerakan yang berbeda, yang tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik kasar mereka, tetapi juga memberikan mereka kebebasan untuk mengekspresikan diri.

Secara keseluruhan, meskipun hasil yang diperoleh pada setiap indikator menunjukkan adanya peningkatan, masih diperlukan latihan dan pendekatan yang lebih sistematis serta bervariasi untuk mencapai hasil yang lebih optimal. Penguatan dalam setiap aspek yang telah disebutkan akan membantu anak mengembangkan kemampuan motorik kasar dengan lebih baik.

Hasil Siklus I menunjukkan bahwa permainan hula hoop dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun. Namun, persentase yang diperoleh menunjukkan bahwa masih diperlukan beberapa perbaikan dan penguatan dalam pelaksanaan kegiatan. Beberapa saran yang dapat diberikan antara lain:

1. Meningkatkan intensitas latihan dengan pengulangan yang lebih banyak dan berkelanjutan.
2. Menggunakan variasi permainan hula hoop untuk menarik perhatian dan meningkatkan motivasi anak.
3. Memberikan penyesuaian dalam durasi dan frekuensi latihan agar anak dapat beradaptasi dengan baik.
4. Memperkenalkan teknik-teknik yang lebih spesifik dalam penggunaan hula hoop untuk memaksimalkan hasil yang diinginkan.

Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan pada siklus berikutnya dapat tercapai peningkatan yang lebih signifikan dalam kemampuan motorik kasar anak melalui permainan hula hoop

Siklus II

Hasil penelitian pada Siklus II menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun melalui permainan hula hoop. Pada indikator pertama, yaitu kemampuan anak untuk menggerakkan tubuh dengan lancar, persentase meningkat menjadi 80%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa langkah-langkah perbaikan yang diterapkan, seperti peningkatan intensitas latihan dan pengulangan yang lebih banyak, telah berhasil membantu anak-anak dalam mengembangkan kelincahan dan koordinasi tubuh mereka. Anak-anak semakin mampu mengoordinasikan gerakan tubuh dengan lebih baik seiring dengan latihan yang lebih terstruktur dan intensif.

Pada indikator kedua, yang mengukur kemampuan anak dalam menyeimbangkan tubuh saat bermain hula hoop, terdapat peningkatan persentase menjadi 75%. Ini mencerminkan bahwa anak-anak mulai dapat menguasai keseimbangan tubuh dengan lebih baik saat berinteraksi dengan hula hoop. Penggunaan variasi permainan hula hoop dan penyesuaian durasi latihan yang dilakukan pada Siklus II terbukti efektif dalam melatih keseimbangan anak, sehingga mereka semakin mampu mempertahankan keseimbangan saat bergerak dengan hula hoop.

Tabel 2. Rubrik Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media *Hula hoop* Siklus II

No.	Nama	Indikator				Jumlah	Persentase	Ket
		1	2	3	4			
		Anak mampu menggerakkan tubuh dengan lancar	Anak mampu menyeimbangkan keseimbangan dalam bermain hula hoop	Anak mampu memutarakan media hula hoop sebanyak 5-7 kali putaran	Anak mampu menunjukkan kreativitasnya pada media hula hoop			
1	ANF	3	2	2	2	9	56,25	BSH
2	ANZ	3	3	3	2	11	68,75	BSH
3	APP	3	4	4	2	13	81,25	BSB
4	DS	3	3	3	2	11	68,75	BSH
5	FA	4	3	2	3	12	75	BSH
6	FAM	4	3	3	4	14	87,5	BSB
7	KAB	3	3	4	3	13	81,25	BSB
8	KN	3	2	2	2	9	56,25	BSH
9	MAF	3	4	4	4	15	93,75	BSB
10	MAT	3	3	3	3	12	75	BSH
Jumlah Rata-Rata		32	30	30	27			
Persentase		80 %	75 %	75 %	67,5 %			

Keterangan:

BB (Belum Berkembang)

= 0 % - 25 %

MB (Mulai Berkembang)

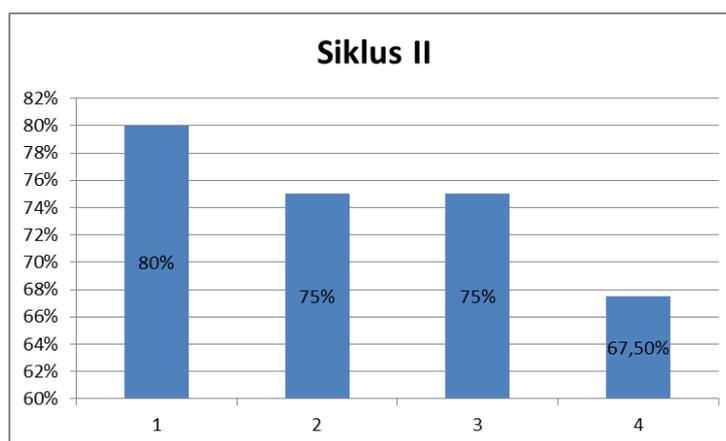
= 26 % - 50 %

BSH (Berkembang Sesuai Harapan)

= 51 % - 75 %

BSB (Berkembang Sangat Baik)

= 76 % - 100 %



Gambar 2. Presentase Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media *Hula hoop* Siklus II

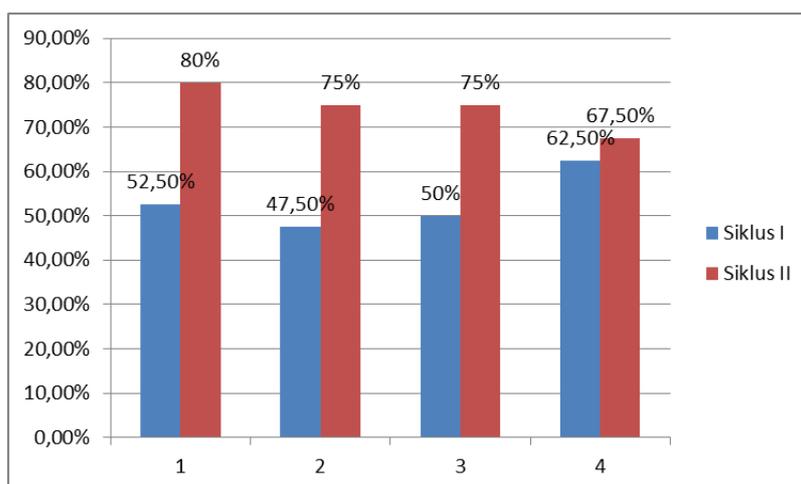
Indikator ketiga, yang mengukur kemampuan anak untuk memutarakan hula hoop sebanyak 5-7 kali, menunjukkan persentase sebesar 75%. Ini menunjukkan bahwa mayoritas anak telah berhasil menguasai keterampilan dalam memutarakan hula hoop lebih efektif dibandingkan pada Siklus I. Peningkatan ini bisa dipengaruhi oleh teknik-teknik yang lebih spesifik dalam penggunaan hula hoop yang diajarkan, serta pengulangan latihan yang cukup intensif dan konsisten. Anak-anak kini mampu

melakukan gerakan dengan lebih terkontrol, yang merupakan hasil dari latihan yang terstruktur. Pada indikator keempat, yaitu kemampuan anak untuk menunjukkan kreativitas dalam bermain hula hoop, persentasenya mencapai 67,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa anak-anak mulai dapat mengekspresikan kreativitas mereka dalam permainan hula hoop, meskipun masih ada ruang untuk pengembangan lebih lanjut.

Variasi permainan dan kesempatan untuk bereksperimen dengan gerakan baru menjadi faktor yang mendorong anak-anak untuk lebih kreatif dalam memanfaatkan hula hoop. Secara keseluruhan, hasil pada Siklus II menunjukkan adanya kemajuan yang signifikan pada setiap indikator yang ditetapkan. Langkah-langkah perbaikan yang diterapkan dalam Siklus I, seperti peningkatan intensitas latihan, variasi permainan, serta penyesuaian durasi dan frekuensi latihan, terbukti efektif dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, permainan hula hoop terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun. Meskipun pada Siklus I hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan, masih diperlukan perbaikan dan penyesuaian agar dapat mencapai hasil yang optimal. Dalam Siklus I, persentase pada beberapa indikator masih relatif rendah, seperti kemampuan anak untuk menggerakkan tubuh dengan lancar (52,5%), menyeimbangkan tubuh (47,5%), memutar hula hoop (50%), dan menunjukkan kreativitas (62,5%). Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak memerlukan latihan lebih lanjut dengan pendekatan yang lebih sistematis.



Gambar 3. Perbandingan dan Peningkatan Persentase Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media *Hulahoop* Siklus II

Saran-saran yang diberikan setelah Siklus I, seperti peningkatan intensitas latihan, variasi permainan, penyesuaian durasi latihan, serta pengenalan teknik yang lebih spesifik, terbukti efektif saat diterapkan pada Siklus II. Pada Siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan pada setiap indikator. Kemampuan anak untuk menggerakkan tubuh dengan lancar meningkat menjadi 80%, kemampuan menyeimbangkan tubuh meningkat menjadi 75%, kemampuan memutar hula hoop meningkat menjadi 75%, dan kreativitas anak juga mengalami peningkatan dengan persentase 67,5%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih terstruktur dan intensif memberikan hasil yang lebih maksimal.

Selain itu, latihan yang lebih fokus pada teknik dan variasi permainan memberikan dampak positif dalam perkembangan motorik kasar anak. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa permainan hula hoop dapat menjadi media yang efektif untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak. Dalam pelaksanaannya, pendekatan yang lebih bervariasi dan intensif sangat diperlukan untuk mempercepat perkembangan keterampilan motorik kasar anak. Dengan langkah-langkah perbaikan yang diterapkan pada Siklus II, kemampuan motorik kasar anak semakin

berkembang dengan baik. Oleh karena itu, disarankan agar pengajaran melalui permainan hula hoop terus dilakukan dengan pendekatan yang lebih kreatif dan terus berinovasi dalam teknik serta variasi gerakan.

Penelitian ini menunjukkan hasil yang positif dan sesuai dengan harapan peneliti, sehingga penelitian ini dibatasi sampai pada Siklus II. Ke depannya, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengembangkan metode pengajaran lainnya yang juga dapat mendukung perkembangan motorik kasar anak usia dini, serta mengeksplorasi penggunaan media lainnya untuk mendukung keberagaman kegiatan yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa permainan hula hoop memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun. Pada Siklus I, anak menunjukkan kemajuan awal dalam aspek keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi tubuh, meskipun masih terdapat kekurangan pada kelancaran gerakan dan kemampuan mempertahankan putaran hula hoop. Setelah dilakukan perbaikan strategi pada Siklus II, terjadi peningkatan signifikan pada seluruh indikator motorik kasar, dengan sebagian besar anak mencapai tingkat perkembangan yang sesuai atau melampaui kriteria keberhasilan ($\geq 75\%$). Secara konseptual, penelitian ini menguatkan temuan bahwa permainan tradisional seperti hula hoop merupakan media yang efektif untuk menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini, karena melibatkan gerakan ritmis, koordinasi otot besar, serta keseimbangan tubuh. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bagi guru PAUD dan orang tua untuk mengintegrasikan permainan fisik aktif seperti hula hoop sebagai bagian dari pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna, khususnya dalam kegiatan pengembangan fisik motorik anak. Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya jumlah subjek yang relatif kecil (10 anak) dan lokasi penelitian yang terbatas pada satu lembaga PAUD, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan skala lebih besar dan variasi konteks lembaga pendidikan sangat disarankan untuk memperkuat temuan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh Pendidik yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Anak-anak didik dan orang tua yang telah berpartisipasi aktif, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar. Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dalam penyusunan penelitian ini. Rekan-rekan dan pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, tetapi telah memberikan dukungan moral maupun materiil dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, W., & Luthfi, W. D. (2020). Pengaruh kegiatan keterampilan menganyam terhadap peningkatan perkembangan motorik halus anak prasekolah usia 5–6 tahun di TK Mardisiwi Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun
- Azizah, A. (2021). Pentingnya penelitian tindakan kelas bagi guru dalam pembelajaran. *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 15–22.
- Efrain, W. Y., Pramono, P., & Maningtyas, R. D. T. (2024). Pengaruh penggunaan media simpai (hula hoop) terhadap peningkatan koordinasi gerak mata dan tangan pada anak usia 5–6 tahun di TK Dharma Wanita Pelem. *SIBERNETIK: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(2), 133–139.
- Hidayah, R. L., Khan, R. I., & Utomo, H. B. (2022). Pengembangan permainan sirkuit BAKBOL (Bak Bola) untuk mengasah kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun.
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan anak* (Jilid 1, Edisi keenam). Erlangga.
- Manurung, P., Saragih, A. H., & Hasibuan, P. (2024). A study of the philosophy of education and analysis of the principles of implementing education according to the Al-Qur'an. *Pharos Journal of Theology*, 105(2).

- Manurung, P., Tanjung, K., Kurniati, M., Siregar, M., & Maslan, M. (2024). Kegiatan perlombaan keagamaan bagi anak-anak: Upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa mengikuti perlombaan. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 699–706.
- Manurung, P. (2020a). Multimedia interaktif sebagai media pembelajaran pada masa pandemi Covid-19. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 14(1), 1–12.
- Manurung, P. (2020b). Strategi pembelajaran Bahasa Arab dan Bahasa Inggris pada Pondok Pesantren Raudhatul Hasanah Paya Bundung Medan. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 107–117.
- Novitasari, R., Nasirun, M., & Delrefi, D. (2019). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui bermain dengan media hula hoop pada anak kelompok B PAUD Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah POTENSIA*, 4(1), 6–12.
- Nabila, A., Karta, I. W., & Irmayani, A. (2023). Meningkatkan kemampuan fisik motorik melalui permainan hula hoop modifikasi di TK Negeri Pembina Ampenan. *Jurnal Literasi dan Pembelajaran Indonesia*, 3(2), 309–312.
- Rahmayuni, N., & Hazizah, N. (2020). Penggunaan permainan hula hoop dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(1), 535–541.
- Saleha, S. (2020). Model pengembangan permainan tradisional engklek untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemandirian anak usia dini. [Tidak disebutkan nama jurnal, jika ada, sertakan].
- Sherina, S., & Rangkuti, D. (2022). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui bermain dengan media hula hoop pada anak kelompok B di TK Pagar Merbau Tahun Ajaran 2021–2022. *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, 44–49.
- Sistiarini, R. D. (2021). Pengembangan permainan sirkuit Animate untuk menstimulasi kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 46–61.
- Sit, M. (2022). Pengembangan permainan simpai: Stimulasi kecerdasan anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5066–5078.