

## IMPLEMENTASI BERMAIN SAMBIL BERGELANTUNGAN UNTUK PENGUATAN OTOT DAN KOORDINASI ANAK USIA 3-5 TAHUN PADA KELOMPOK BERMAIN ORBIT 2 NUSUKAN

Fauziah Risky Amalia Putri<sup>1</sup>, Endah Fajri Arianti<sup>2</sup>,

<sup>1,2</sup>Universitas Sahid Surakarta

<sup>1</sup>[fauziahrisky79@gmail.com](mailto:fauziahrisky79@gmail.com)

### Abstract

*Play activities play a crucial role in the physical development of early childhood, especially in strengthening gross motor skills. One effective activity to train muscle strength and body coordination is hanging play using a bar. This program was implemented at KB Orbit 2 Nusukan, aiming to stimulate upper body strength and motor coordination in children aged 3–5 years. The method used was a qualitative approach through direct practice. The results showed that children experienced improvement in muscle strength, balance, and self-confidence in physical activities. Furthermore, the children also demonstrated better social interaction and increased courage in facing challenges. This play activity proved to be a fun and effective medium to support the gross motor development of early childhood.*

**Keywords:** *gross motor skills, early childhood, body coordination, physical play, hanging activity*

### Abstrak

Aktivitas bermain memiliki peran penting dalam perkembangan fisik anak usia dini, terutama dalam hal penguatan motorik kasar. Salah satu permainan yang efektif untuk melatih kekuatan otot dan koordinasi tubuh adalah permainan bergelantungan di tiang. Kegiatan ini dilakukan di KB Orbit 2 Nusukan dengan tujuan untuk menstimulasi kekuatan otot tangan dan bahu serta melatih koordinasi gerak pada anak usia 3–5 tahun. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif melalui praktik langsung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak mengalami peningkatan dalam kekuatan otot, keseimbangan, serta rasa percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik. Selain itu, anak juga menunjukkan peningkatan dalam interaksi sosial dan keberanian menghadapi tantangan. Permainan ini terbukti menjadi media yang menyenangkan dan efektif dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak usia dini.

**Kata kunci :** motorik kasar, anak usia dini, koordinasi gerak, permainan fisik, bergelantungan

Submitted: 2025-07-01

Revised: 2025-07-14

Accepted: 2025-07-24

### Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang kehidupannya selalu mengalami perubahan sejak lahir hingga meninggal. Perubahan tersebut bersifat dinamis, baik dalam bentuk perkembangan ke arah yang lebih baik (*evolutif/progresuf*) maupun kemunduran (*involutif/retrograde*). Proses perubahan ini merupakan hasil dari perpaduan antara perubahan struktur dan fungsi, sehingga sangat dipengaruhi oleh berbagai peristiwa yang terjadi di kemudian hari. (Dr. Muh. Daud et al., 2021)

Perubahan yang terjadi pada anak atau bayi pun mengikuti hal yang sama. Anak adalah karunia dari Tuhan Yang Maha Esa, yang dapat menjadi kebanggaan bagi orang tua, sekaligus merupakan hiasan kehidupan dan generasi penerus bangsa. Jika kebutuhan anak tidak terpenuhi, maka hal ini akan berdampak pada kegagalan dalam membimbingnya menuju kemandirian, yang pada akhirnya dapat memengaruhi masa depannya. Kegagalan tersebut bisa memutus kesinambungan satu generasi. Oleh karena itu, anak sepatutnya diberi ruang yang luas untuk bertumbuh dan berkembang sesuai dengan tahap usianya, dalam rangka mempersiapkan kedewasaan dan kemandiriannya. (Purwanti, 2016)

Perkembangan adalah suatu perubahan yang terjadi pada individu yang ditandai dengan peningkatan kemampuan dan fungsi tubuh, dari bentuk yang sederhana menuju tingkat yang lebih kompleks, sebagai hasil dari proses pematangan sel-sel tubuh, jaringan, organ, dan sistem organ

sehingga masing-masing dapat berfungsi dengan optimal. Perkembangan anak pada tahun pertama sangat luar biasa, dari seorang bayi yang tidak berdaya saat lahir menjadi individu yang menunjukkan berbagai kecerdasan dan perubahan secara cepat. Meskipun perkembangan anak bisa berlangsung secara alami, prosesnya sangat dipengaruhi oleh peran orang dewasa atau orang tua. (Puspita, 2014)

Motorik merupakan aspek perkembangan yang mengatur gerakan tubuh melalui koordinasi antara sistem saraf, otot, otak, dan sumsum tulang belakang. Perkembangan motorik mencakup dua jenis, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar melibatkan gerakan yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar hingga seluruh anggota tubuh, yang perkembangannya dipengaruhi oleh tingkat kematangan anak. Sementara itu, motorik halus berkaitan dengan gerakan yang melibatkan otot-otot kecil atau bagian tubuh tertentu, yang perkembangannya lebih dipengaruhi oleh kesempatan belajar dan berlatih. Kemampuan motorik anak dapat diamati melalui berbagai aktivitas pembelajaran atau permainan yang mereka lakukan. Oleh sebab itu, pengembangan motorik fisik pada anak usia dini sangat berkaitan dengan aktivitas bermain, yang merupakan kegiatan utama bagi anak pada tahap usia tersebut. (Fitri Ayu Fatmawati, 2020). Ciri khas inilah yang menjadi pembeda dalam kegiatan pengabdian Masyarakat kami adapada peran utama antara anak-anak dan orang dewasa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia bahwa permainan adalah sesuyang digunakan untuk bermain.

Ketika bermain, anak memiliki peluang untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan dan pikirkan. Melalui aktivitas bermain, anak secara langsung melatih keterampilan yang dimilikinya, karena dengan melakukannya secara nyata, anak akan memperoleh pengalaman yang unik dan berguna untuk membangun pengetahuannya. Bermain juga memberikan kepuasan tersendiri bagi anak karena secara tidak langsung membantu proses pengembangan dirinya. Aktivitas ini membawa kesenangan bagi sekaligus mendukung pertumbuhan dan perkembangannya, baik dalam hal koordinasi motorik halus dan kasar, peningkatan kemampuan kognitif, serta pengembangan daya imajinasi untuk mendorong kreativitas, keterampilan berbahasa, aspek emosional (afektif) dan kemampuan sosial. (M. Fadlillah, 2019)

Motorik kasar merupakan aktivitas fisik yang melibatkan penggunaan otot-otot besar pada tubuh anak, yang menjadi landasan utama untuk melakukan berbagai gerakan dasar, baik lokomotor maupun nonlokomotor yang terstruktur. Keterampilan motorik kasar mencakup gerakan seluruh tubuh. Aktivitas yang memerlukan penggunaan otot-otot inti seperti lengan dan kaki termasuk dalam kategori ini. Dengan latihan yang konsisten, anak dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar seperti berdiri, berjalan, melompat, dan melangkah. Dalam prosesnya, anak juga akan meningkatkan berbagai kemampuan lain seperti keseimbangan, koordinasi, serta merangsang kerja dan perkembangan otak secara optimal. (Dr. Khadijah & M, 2020)

Perkembangan motorik kasar pada anak usia dini menjadi bagian penting dalam proses tumbuh kembang yang optimal. Motorik kasar berhubungan dengan gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot besar seperti kaki, tangan, bahu, dan punggung. Sayangnya, di era saat ini banyak anak yang lebih sering bermain dengan gadget sehingga aktivitas fisik mulai berkurang. Salah satu bentuk stimulasi motorik kasar yang sederhana, murah, dan menyenangkan adalah permainan bergelantungan di tiang. Kegiatan ini melatih kekuatan otot tangan, bahu, dada, perut, dan punggung sekaligus mengasah koordinasi gerakan. Selain itu, bergelantungan juga meningkatkan keberanian, kepercayaan diri, dan keseimbangan anak. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di KB Orbit 2.

Permainan bergelantungan bukan hanya sekedar aktivitas bermain, tetapi juga memberikan manfaat diantaranya dapat melatih kekuatan otot lengan dan bahu, bergelantungan mengharuskan anak menopang berat tubuhnya sendiri, sehingga melatih kekuatan genggaman, lengan, dan bahu. Permainan bergelantungan juga mengasah koordinasi gerak anak, mengatur kapan harus menggemnggam, kapan harus melepaskan pegangan, dan bagaimana

menyeimbangkan tubuh agar tidak terjatuh serta melatih sistem keseimbangan tubuh (vestibular) dan melatih proprioseptif (kesadaran posisi tubuh) dan juga meningkatkan keberanian dan percaya diri anak dalam mengatasi rasa takut dan bangga saat berhasil bergelantungan lebih lama.

### **Metode**

Pada pengabdian ini, team pengabdian masyarakat menggunakan pendekatan implementasi dalam bentuk sosialisasi langsung ke kelompok bermain orbit 2 Nusukan Surakarta. Pada pendekatan melalui sosialisasi dan implementasi ini memiliki tujuan untuk memberikan gambaran langsung proses pelaksanaan kegiatan permainan melatih motorik dan dampaknya terhadap kekuatan tubuh terutama pada bagian otot lengan dan bahu.

Metodologi implementasi melalui bentuk sosialisasi sebagai prosedur pengabdian masyarakat yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan atau dari bentuk tindakan kebijakan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kelompok bermain Orbit 2 Nusukan Surakarta, sumber data ini adalah siswa yang mengikuti proses pembelajaran di kelompok bermain.

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil dari sosialisasi dan implementasi dengan medel Bermain adalah aktivitas yang sangat menyenangkan bagi anak anak. Hal ini dalam pengamatan team pengabdian Masyarakat karena permainan dilakukan atas dorongan dari dalam diri sendiri, bukan karena perintah atau kehendak orang lain, melainkan murni atas kemauan diri sendiri. Anak anak dapat menghabiskan hampir seluruh waktunya untuk bermain dalam hal ini kita juga mewawancarai orang tua berpandangan bahwa anak anak merekaupun kadang merasa bermain adalah suatu aktifitas yang menyenangkan bahkan bermainnya dan berlarinya sangat jauh sehingga kewalahan karena anak yang sedang asik bermain sering kali sulit dihentikan, bahkan hanya untuk makan atau tidur siang. Ini menunjukkan bahwa saat implementasi melalui sosialisasi bermain anak anak tampak sangat bahagia, penuh semangat, dan seolah tidak pernah merasa lelah.

Kegiatan bermain sambil bergelantungan yang dilaksanakan di KB Orbit 2 Nusukan memberikan dampak positif yang nyata terhadap perkembangan fisik dan sosial anak usia dini. Sejak awal kegiatan, anak-anak menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap permainan bergelantungan. Meskipun beberapa anak tampak ragu dan merasa takut saat pertama mencoba, namun setelah diberikan kesempatan untuk mencoba beberapa kali, mereka mulai menunjukkan keberanian dan rasa percaya diri yang meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara menyenangkan dapat menjadi media yang efektif untuk membangun keberanian anak.

Hasil pengabdian Masyarakat Secara motorik, kegiatan bergelantungan ini memberikan rangsangan langsung terhadap otot-otot besar, terutama pada bagian tangan, lengan dan bahu. Anak anak yang terlibat dalam kegiatan ini memperlihatkan kekuatan genggam tangan serta kemampuan menjaga keseimbangan tubuh. Selain itu, koordinasi antara tangan dan tubuh juga terlihat semakin baik, yang menunjukkan bahwa permainan ini efektif dalam melatih koordinasi motorik kasar secara menyeluruh. Tidak hanya itu, interaksi sosial antar anak juga berkembang melalui kegiatan ini. Anak-anak saling menyemangati, menunggu giliran dengan tertib, dan menunjukkan empati terhadap teman yang merasa takut atau kesulitan. Momen-momen seperti ini memberikan pengalaman sosial yang bermakna, di mana anak belajar untuk bekerja sama, menghargai teman, dan membangun komunikasi yang positif.

Hasil pengabdian Masyarakat Secara emosional, anak-anak merasa bangga ketika berhasil bergelantungan lebih lama dari sebelumnya. Rasa puas dan senang ini menjadi motivasi tersendiri

bagi mereka untuk terus mencoba dan melampaui batas kemampuannya. Pengalaman positif ini berkontribusi dalam membentuk rasa percaya diri anak dalam menghadapi tantangan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya menjadi media bermain yang menyenangkan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana edukatif untuk menstimulasi perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak secara seimbang. Permainan bergelantungan terbukti menjadi metode sederhana namun efektif dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini secara menyeluruh.

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan KB Orbit 2, dengan partisipan 18 anak dan 2 guru. Berdasarkan hasil observasi langsung dan catatan lapangan, diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Anak-anak menunjukkan rasa ingin tahu dan minat yang cukup tinggi saat diperkenalkan dengan permainan bergelantungan. Pada awalnya, sebagian siswa masih ragu dan takut untuk mencoba, namun pada percobaan yang kedua, anak-anak mulai menunjukkan sikap berani dan percaya diri. Anak-anak tampak senang, bersemangat, dan aktif selama kegiatan berlangsung.
2. Beberapa anak mengalami peningkatan kekuatan otot tangan dan bahu, namun beberapa anak belum bisa mempertahankan kekuatan otot tangan dan bahu.

Terjadi peningkatan interaksi, di mana anak-anak saling menyemangati dan memberikan giliran secara tertib, anak-anak juga belajar menghadapi tantangan secara menyenangkan dan belajar dari teman-temannya.



Gambar Implementasi pelaksanaan pengabdian masyarakat

## Kesimpulan

Kegiatan pengabdian yang dilakukan melalui permainan bergelantungan di tiang terbukti memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini, khususnya dalam hal penguatan otot tangan dan bahu, serta koordinasi tubuh. Anak-anak menunjukkan ketertarikan, antusiasme, dan keberanian yang meningkat seiring berjalannya kegiatan. Selain itu, permainan ini juga membantu menumbuhkan rasa percaya diri, keberanian, dan interaksi sosial yang baik di antara anak-anak. Meski terdapat variasi dalam tingkat kemampuan anak, secara umum aktivitas ini efektif sebagai stimulasi fisik yang menyenangkan, murah, dan mendidik untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

### Daftar Pustaka

- Dr. Khadijah, M. A., & M, N. A. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini: Teori dan Praktik*. Prenada Media. <https://books.google.co.id/books?id=Bf72DwAAQBAJ>
- Dr. Muh. Daud, S. P. M. S., Dr. Dian Novita Siswanti, M. S. M. P. P., & Novita Maulidya Jalal, M. P. P. (2021). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak*. <https://books.google.co.id/books?id=GtomEAAAQBAJ>
- Fitri Ayu Fatmawati, M. P. (2020). *Pengembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. Caremedia Communication. <https://books.google.co.id/books?id=mhn9DwAAQBAJ>
- Hayati, S. N., & Putro, K. Z. (2017). Bermain dan permainan anak asia dini. In *Pendidikan Islam Anak Usia Dini* (Vol. 7, Issue 1). <https://journal.uir.ac.id/index.php/generasiemas/article/view/6985>
- M. Fadlillah, M. P. I. (2019). *Buku Ajar Bermain & Permainan Anak Usia Dini*. Prenadamedia Group. <https://books.google.co.id/books?id=fja2DwAAQBAJ>
- Purwanti, S. (2016). Efektifitas pelaksanaan senam bayi terhadap peningkatan perkembangan bayi. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*, 3(6).
- Puspita, sari kurnia eka. (2014). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan. *Skripsi*.
- Subandi. (2011). Qualitative Description as one Method in Performing Arts Study. *Harmonia*, 19, 173–179.