

PENGUATAN PERKEMBANGAN FISIK DAN DISIPLIN ANAK USIA DINI MELALUI PERMAINAN LARI KECIL BERBASIS *JOYFUL LEARNING* DI PAUD–TK KARANGANYAR

Teguh Andibowo¹, Rustam Yuliyanto², Hartini³, Ronny Suryo Narbito⁴, Aan Budi Santoso⁵, Moh.Habib⁶

^{1,2,3,4,6}PKO, ⁵PGSD, FKIP, UTP Surakarta

teguhandibowo99@gmail.com

Abstract

The purpose of this community service activity at PAUD–TK Nurul Iman Karanganyar is to enhance the values of discipline and cooperation in early childhood through small running games based on joyful learning. The program implementation and school community empowerment method is used in this program, which emphasises active cooperation between teachers, students, and parents at every step of the process. The implementation process consists of several steps. Children were observed to determine their needs and characteristics, they created game plans appropriate for their motor skills, they did short runs in groups, and their behaviour during activities was observed. Finally, they thought together with the teacher and parents to evaluate the changes that had occurred. The results of the activity show that small running games have the ability to increase children's social, emotional, and physical engagement. Children become more enthusiastic, more disciplined, and more capable of cooperating with their friends when playing in a positive play environment. Additionally, children become more disciplined, active, and responsible, both at school and at home, according to parents and teachers. Furthermore, this activity enhances school-family cooperation in shaping the character of early childhood. Overall, this activity demonstrates that a fun, physically active learning approach is effective in fostering children's discipline and cooperation. The jogging model based on fun learning can be used as an alternative for teaching contextual and applicable character in early childhood education settings.

Keywords: *early childhood, jogging, perseverance, fun learning, physical development*

Abstrak

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di PAUD–TK Nurul Iman Karanganyar adalah untuk meningkatkan nilai kedisiplinan dan kerja sama anak usia dini melalui permainan lari kecil yang didasarkan pada pembelajaran menyenangkan (*joyful learning*). Metode implementasi program dan pemberdayaan masyarakat sekolah digunakan dalam pelaksanaan program ini, yang menekankan kerja sama aktif antara guru, siswa, dan orang tua di setiap langkah proses. Proses pelaksanaan terdiri dari beberapa langkah. Anak-anak diamati untuk menentukan kebutuhan dan karakteristik mereka, mereka membuat rencana permainan yang sesuai dengan kemampuan motorik mereka, mereka melakukan lari kecil dalam kelompok, dan mereka melihat perilaku anak selama aktivitas. Akhir sekali, mereka berpikir bersama guru dan orang tua untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa permainan lari kecil memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterlibatan sosial, emosional, dan fisik anak. Anak-anak menjadi lebih antusias, lebih disiplin, dan lebih mampu bekerja sama dengan teman-teman saat bermain dalam lingkungan bermain yang positif. Selain itu, anak-anak menjadi lebih tertib, aktif, dan bertanggung jawab, baik di sekolah maupun di rumah, menurut orang tua dan guru. Selain itu, kegiatan ini meningkatkan kerja sama sekolah-keluarga dalam pembentukan karakter anak usia dini. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang menyenangkan efektif dalam menumbuhkan karakter disiplin dan kerja sama anak. Model lari kecil yang didasarkan pada pembelajaran yang menyenangkan dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengajar karakter yang kontekstual dan aplikatif di lingkungan pendidikan anak usia dini.

Kata kunci: anak usia dini, lari kecil, ketekunan, pembelajaran yang menyenangkan, perkembangan fisik

Submitted: 2025-10-20	Revised: 2025-10-30	Accepted: 2025-11-08
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Dengan cara yang direncanakan, pendidikan anak usia dini (PAUD) bertanggung jawab untuk membangun fondasi perkembangan fisik, emosional, sosial, dan karakter anak. Pada anak usia dini, aktivitas fisik seperti permainan, lari, atau gerak-kasar membantu perkembangan motorik kasar dan koordinasi tubuh. Ini juga meningkatkan kebugaran fisik (Wang, 2022). Oleh karena itu, untuk

anak usia dini, intervensi yang menggabungkan aspek fisik dan karakter sangat penting dalam pembelajaran holistik.

Pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, juga dikenal sebagai pembelajaran yang menyenangkan, semakin mendapat perhatian dalam konteks pembelajaran di PAUD karena mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi anak dalam aktivitas fisik. Permainan tradisional yang dirancang dengan kesenangan dan makna dapat meningkatkan keterlibatan dan perkembangan anak, menurut studi di edukasi anak usia dini (Eriani et al., 2025). Permainan fisik yang menyenangkan sangat penting untuk membuat anak aktif secara fisik dan belajar nilai sosial seperti disiplin dan kerja sama.

Sebagai aktivitas fisik sederhana di PAUD, permainan lari kecil memiliki potensi besar karena mudah diakses, menyenangkan, dan dapat dilakukan secara bergiliran dalam kelompok anak. Ini dapat dilakukan dengan memanfaatkan ruang terbuka di PAUD-TK Nurul Iman Karanganyar yang relevan secara lokal. Selain itu, memasukkan kegiatan lari kecil ke dalam kelas dapat membantu anak-anak belajar nilai disiplin, seperti disiplin dalam berlari, bergiliran, menjaga waktu, dan mematuhi aturan permainan.

Namun demikian, banyak PAUD menghadapi kesulitan untuk mengatur dan melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan untuk anak usia dini. Menurut penelitian, guru dan penyelenggara PAUD seringkali tidak menerima instruksi atau dukungan yang diperlukan untuk memasukkan aktivitas fisik ke dalam kurikulum harian anak-anak (*Infusing Physical Activity into Early Childhood Classrooms, 2023*). Hal ini menyebabkan aktivitas fisik sering diabaikan atau dilakukan secara sporadis, tanpa memprioritaskan pertumbuhan kebugaran atau karakter.

Di PAUD-TK Nurul Iman Karanganyar, kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Penguatan Perkembangan Fisik dan Disiplin Anak Usia Dini melalui Permainan Lari Kecil Berbasis *Joyful Learning*" direncanakan. Kegiatan ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR) dan melibatkan orang tua, anak, dan guru secara aktif. Diharapkan bahwa permainan lari kecil yang dipenuhi dengan kegembiraan pembelajaran akan membantu anak-anak meningkatkan keterampilan fisik dan motorik kasar mereka, serta mempelajari prinsip disiplin dan kerja sama dalam lingkungan pembelajaran yang menyenangkan.

Metode

Metode implementasi program dan pemberdayaan masyarakat sekolah digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yang menekankan kerja sama aktif antara guru, anak, dan orang tua di setiap tahap pelaksanaan. Metode ini dipilih karena kegiatan ini tidak hanya berfokus pada hasil tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang signifikan bagi setiap orang yang berpartisipasi.

Anak-anak dari kelompok A dan B berpartisipasi dalam kegiatan di PAUD-TK Islam Nurul Iman Karanganyar. Pilihan metode ini didasarkan pada fakta bahwa anak usia dini paling efektif belajar melalui pengalaman langsung (belajar dengan melakukan) dalam lingkungan bermain yang menyenangkan. Oleh karena itu, melalui kegiatan fisik sederhana seperti berlari, setiap tahapan kegiatan dimaksudkan untuk menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab sosial.

Untuk menyelesaikan kegiatan, dilakukan beberapa langkah berikut:

1. Observasi Awal dan Identifikasi Kebutuhan

Tahap awal kegiatan dimulai dengan observasi lapangan bersama guru kelas. Kondisi fisik anak, tingkat kebugaran, dan perilaku sosial, seperti kedisiplinan, kemampuan mengikuti aturan, dan interaksi dengan teman, adalah tujuan observasi ini. Selain itu, guru memberikan informasi tentang kebiasaan anak di sekolah, seperti waktu datang, keteraturan dalam mengikuti kegiatan, dan kemampuan motorik dasar.

2. Perencanaan Program dan Desain Kegiatan

Tahap berikutnya adalah merencanakan program kegiatan dengan bekerja sama dengan guru dan kepala sekolah. Pada titik ini, jenis permainan yang akan digunakan, waktu yang diperlukan untuk menyelesaikannya, durasi, dan sarana yang diperlukan diputuskan. Perencanaan berfokus pada menciptakan lingkungan belajar yang aman, menyenangkan, dan sesuai dengan kemampuan motorik anak usia dini.

Metode belajar yang menyenangkan digunakan dalam program, yang mencakup berbagai jenis permainan lari kecil, seperti; Lari Estafet Mini, di mana anak-anak berlari satu sama lain dengan membawa benda ringan untuk menunjukkan bahwa mereka bekerja sama. Lari Ambil Warna adalah permainan yang mengajarkan ketaatan, fokus, dan kecepatan dengan mengambil benda berwarna sesuai dengan instruksi guru. Lari Zig-Zag yang menyenangkan menantang anak-anak untuk menjaga keseimbangan sambil melalui jalur dengan rintangan kecil. Setiap permainan memiliki tujuan yang berbeda. Ini dapat mencakup meningkatkan kemampuan motorik kasar, membangun kedisiplinan, meningkatkan kerja sama tim, dan menanamkan rasa tanggung jawab bersama.

3. Pelaksanaan Kegiatan Tahap Pelaksanaan

Setiap sesi berlangsung selama beberapa kali pertemuan dan berlangsung selama 60 hingga 90 menit. Agar setiap anak memiliki kesempatan aktif yang seimbang, anak-anak dibagi menjadi tim kecil. Pada awal setiap sesi, guru PJOK dan tim pelaksana melakukan pemanasan ringan. Setelah pemanasan, anak-anak berpartisipasi dalam permainan utama sesuai dengan rencana. Guru membantu dengan memberikan pujian dan penguatan untuk perilaku disiplin dan kerja sama yang baik. Pendampingan teknis dan dokumentasi kegiatan dilakukan oleh tim pelaksana. Kegiatan dilakukan di halaman sekolah dalam lingkungan yang aman. Sehingga anak-anak tidak terbebani oleh konsep menang atau kalah, semua aktivitas dirancang sebagai permainan yang tidak berkompetisi. Fokus kegiatan adalah proses belajar sosial, keakraban, dan kepuasan yang dihasilkan dari beraktivitas bersama teman-teman.

4. Observasi dan Evaluasi Perilaku Anak

Guru dan tim pelaksana melakukan observasi aktif terhadap perilaku anak selama kegiatan berlangsung. Aspek yang diamati termasuk; kemampuan anak untuk mengikuti petunjuk dengan tenang. Ketepatan waktu bergantian tunduk pada aturan permainan. Kemampuan untuk bekerja sama dalam tim. Penuh semangat dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan. Menggunakan lembar pengamatan sederhana, data hasil observasi dicatat secara sistematis. Selain itu, guru memberikan catatan kualitatif tentang perubahan perilaku yang baik, seperti anak yang awalnya pemalu menjadi lebih aktif atau anak yang sering mengganggu teman mulai berpartisipasi.

5. Refleksi Bersama Guru dan Orang Tua

Setelah sesi permainan selesai, guru, tim pelaksana, dan orang tua berkumpul untuk berdiskusi. Tujuan dari kegiatan refleksi ini adalah untuk mengevaluasi seberapa efektif program dan membahas bagaimana kegiatan berdampak pada perkembangan anak. Selama kegiatan, guru memberikan laporan singkat tentang perubahan perilaku anak. Sementara itu, orang tua melaporkan apa yang mereka lihat di rumah setelah anak-anak selesai bermain.

Hasil dan Pembahasan

1. Peran Anak dalam Acara

Di PAUD–TK Nurul Iman Karanganyar, kegiatan permainan "lari kecil berbasis pembelajaran bahagia" menunjukkan hasil yang sangat positif. Sejak kegiatan dimulai, anak-anak tampak sangat antusias dan terlibat setiap sesi permainan. Mereka sangat ingin tahu tentang instruksi guru dan cepat memahami aturan permainan. Latihan seperti "lari estafet kecil" dan "lari ambil warna" menjadi aktivitas yang paling disukai karena melibatkan gerak tubuh, kecepatan, dan kolaborasi dengan teman sebaya.

Pada awalnya, beberapa anak tampak ragu-ragu dan pasif, tetapi setelah beberapa pertemuan, mereka sangat terlibat. Anak-anak yang sebelumnya pemalu mulai menunjukkan keberanian untuk maju, menyelesaikan tugas permainan, dan bahkan meminta teman-temannya untuk berlari bersama mereka. Fenomena ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang menyenangkan dapat membuat anak lebih aktif dan menikmati belajar sambil bergerak.

Perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dikemas dalam permainan dapat meningkatkan keterlibatan sosial dan emosional anak. Pembelajaran menjadi pengalaman yang menyenangkan daripada kegiatan formal. Selama permainan berlangsung, guru juga melihat peningkatan konsentrasi anak dan kemampuan mereka untuk mengikuti arahan.

2. Meningkatkan Prinsip Disiplin dan Tanggung Jawab

Kegiatan ini tidak hanya memberi manfaat fisik, tetapi juga membangun karakter anak, terutama dalam hal disiplin dan tanggung jawab. Setiap permainan memiliki aturan main yang harus diikuti oleh anak-anak. Ini termasuk menunggu giliran, menjaga jarak, atau menyelesaikan lintasan tanpa mendorong teman. Pengulangan kegiatan ini mengajarkan anak-anak menghargai aturan dan mengendalikan diri dalam kelompok.

Disiplin mulai terlihat tidak hanya dalam permainan, tetapi juga dalam aktivitas sehari-hari di sekolah. Setelah kegiatan, guru mengatakan anak-anak lebih tertib saat berbaris, lebih cepat menanggapi perintah guru, dan lebih sadar untuk menyiapkan alat permainan dengan rapi. Karena metodenya yang menyenangkan dan tidak menegangkan, proses pembiasaan ini berjalan dengan lancar.

Selain itu, aktivitas kelompok membantu anak belajar bertanggung jawab. Misalnya, ada permainan estafet kecil di mana setiap anak diberi tugas untuk membawa benda dan menyerahkannya kepada teman mereka berikutnya. Tim mengalami kesulitan ketika satu anak tidak melakukan tugasnya dengan benar. Hal ini mengajarkan anak-anak betapa pentingnya memikul tanggung jawab pribadi untuk keberhasilan bersama. Melalui pembiasaan ini, anak-anak memperoleh rasa disiplin dan tanggung jawab melalui pengalaman langsung daripada instruksi.

3. Meningkatkan Keterampilan Motorik dan Kesehatan Fisik

Pengembangan kemampuan motorik kasar anak juga dipengaruhi oleh kegiatan lari yang dirancang dengan berbagai permainan sederhana. Berlari, melompat, mengambil benda, atau menyeimbangkan tubuh adalah gerakan yang membutuhkan koordinasi otot besar, keseimbangan, dan kontrol atas gerakan. Setelah kegiatan dilakukan beberapa kali, guru mencatat bahwa sebagian besar anak meningkatkan kelincahan, kekuatan kaki, dan kecepatan reaksi.

Selain itu, anak-anak dapat melakukan aktivitas fisik lebih lama tanpa cepat lelah. Kegiatan ini juga membantu mereka menjadi lebih aktif sejak kecil. Anak-anak yang aktif di sekolah menunjukkan konsentrasi yang lebih baik di kelas dan kurangnya perilaku pasif, seperti bosan atau duduk terlalu lama. Akibatnya, aktivitas ini mempengaruhi fisik anak selain meningkatkan kesiapan belajarnya.

Perkembangan kognitif dan emosional anak usia dini terkait erat dengan pengembangan kemampuan motorik kasar. Ketika anak-anak belajar mengendalikan tubuh mereka sendiri, mereka lebih percaya diri untuk berinteraksi, menyampaikan pendapat, dan berpartisipasi dalam kegiatan belajar lainnya.

4. Tugas Guru dan Kerjasama dengan Orang Tua

Keterlibatan guru dan orang tua sangat penting untuk keberhasilan acara ini. Guru memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, menyenangkan, dan bebas tekanan. Sebelum kegiatan dimulai, guru mengamati karakteristik anak, termasuk tingkat aktivitas, keberanian, dan kemampuan motoriknya. Berdasarkan informasi ini, guru membuat

permainan dengan tingkat kesulitan yang sesuai untuk setiap anak untuk berpartisipasi sesuai dengan kemampuan mereka.

Selain itu, keterlibatan orang tua juga terlihat saat proses refleksi kegiatan berlangsung. Diarahkan untuk memberikan umpan balik tentang perubahan perilaku anak di rumah. Banyak orang tua mengatakan bahwa anak-anak menjadi lebih mandiri, lebih mudah diatur, dan lebih berinisiatif untuk bergerak atau membantu orang tua dengan tugas rumah tangga dasar. Dengan kerja sama ini, ada kesinambungan antara pembiasaan di rumah dan di sekolah.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini meningkatkan hubungan antara sekolah dan keluarga dalam membentuk karakter anak. Model kerja sama ini juga menunjukkan bahwa pendidikan karakter berhasil dilakukan melalui pendekatan holistik yang melibatkan semua orang yang berperan dalam tumbuh kembang anak.

5. Dampak Sosial dan Ketahanan Program

Kegiatan ini bermanfaat bagi komunitas sekolah secara keseluruhan, bukan hanya anak-anak. Guru menjadi lebih inovatif dalam menciptakan berbagai jenis pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Di sisi lain, sekolah melihat program ini sebagai alat yang berguna untuk meningkatkan nilai-nilai karakter di lingkungan PAUD.

Karena guru terlibat langsung dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan, kegiatan ini menumbuhkan semangat kerja sama antar guru. Selain itu, partisipasi orang tua yang meningkat memungkinkan program serupa bertahan. *Lari kecil berbasis belajar menyenangkan* dapat diubah menjadi program rutin mingguan atau bagian dari kurikulum tematik pembentukan karakter dengan dukungan lingkungan sosial.

Selain itu, program ini memungkinkan lembaga PAUD lain untuk mengadaptasinya dengan menyesuaikan konteks lokal dan sarana yang tersedia. Anak-anak membangun nilai moral dan sosial yang kuat melalui bermain yang sederhana namun bermakna.

6. Penutup Diskusi

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa "program permainan lari kecil berbasis pembelajaran menyenangkan" memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterlibatan sosial, emosional, dan fisik anak usia dini. Anak-anak menunjukkan peningkatan kemampuan motorik, aktivitas, dan tanggung jawab. Keberhasilan kegiatan diperkuat oleh kolaborasi guru-orang tua, sementara partisipasi anak dalam setiap sesi permainan menumbuhkan semangat belajar yang positif.

Untuk membantu perkembangan karakter anak usia dini, model ini dapat disarankan sebagai pendekatan pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang efektif. Kegiatan ini meningkatkan hubungan sosial di lingkungan sekolah dan keluarga selain memperkuat nilai-nilai disiplin dan kerja sama. Ini menjadikannya model pengabdian masyarakat yang berkelanjutan dan relevan dengan kebutuhan pendidikan modern.

Kesimpulan

Program lari kecil berbasis senang belajar di PAUD-TK Nurul Iman Karanganyar berhasil mencapai tujuannya: meningkatkan kebugaran fisik dan menanamkan nilai karakter positif pada anak usia dini. Terbukti bahwa aktivitas yang dikemas dalam bentuk permainan sederhana dapat membuat anak-anak lebih aktif, berani, dan tertarik untuk berpartisipasi tanpa tertekan oleh aturan pembelajaran formal.

Kegiatan ini meningkatkan disiplin, tanggung jawab, kolaborasi, dan kepercayaan diri anak selain meningkatkan kemampuan motorik kasar mereka. Anak-anak belajar untuk menaati aturan, menghargai giliran, dan bekerja sama untuk menyelesaikan tugas kelompok. Nilai-nilai karakter tumbuh melalui pengalaman langsung daripada instruksi verbal melalui pembiasaan ini.

Kegiatan ini berhasil jika guru, orang tua, dan komunitas sekolah bekerja sama. Sementara orang tua membantu dengan mendorong kebiasaan positif di rumah, guru membantu siswa belajar dengan cara yang inovatif dan adaptif. Dengan kerja sama ini, lingkungan sekolah dan keluarga bekerja sama untuk memberikan pendidikan yang berkelanjutan.

Program ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang menyenangkan dapat menjadi model yang efektif untuk pengembangan karakter dan kesehatan anak usia dini. Model lari kecil yang didasarkan pada kesenangan pembelajaran harus dikembangkan lebih luas di berbagai lembaga PAUD karena merupakan strategi pendidikan yang menyeluruh yang menggabungkan elemen fisik, sosial, emosional, dan moral dalam kegiatan yang bermakna dan menyenangkan bagi anak-anak.

Daftar Pustaka

- Hidayat, M., & Rahmawati, D. (2021). Hubungan Aktivitas Lari dengan Kebugaran Jasmani Anak Usia 5–6 Tahun. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 7(2), 67–74.
- Kurniawati, N. (2019). Gerak Dasar Lokomotor dalam Pengembangan Fisik Motorik Anak TK. *Jurnal Cakrawala Dini*, 10(2), 88–97.
- Mahendra, D., & Prasetyo, A. (2022). Implementasi Aktivitas Lari Kecil untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(1), 15–22.
- Nurhayati, S. (2018). Peran Guru dalam Mengembangkan Aktivitas Jasmani Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Bermain. *Jurnal Golden Age PAUD UHO*, 3(2), 85–92.
- Puspitasari, T., & Wicaksono, A. (2023). Aktivitas Fisik dan Dampaknya terhadap Kesehatan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 12(3), 120–130.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Syarifuddin, A. (2020). *Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. Geneva: WHO Press.