

MEMBIASAKAN PEMBIASAAN GERAK ANAK USIA DINI DENGAN APLIKASI PERMAINAN ULAR TANGGA UNTUK MENAMBAH AKTIVITAS JASMANI

M. Anis Zawawi¹, Mokhammad Firdaus², Wasis Himawanto³, Dhedhy Yuliawan⁴

^{1,2,3,4}Universitas Nusantara PGRI Kediri

¹m.zawawi@unpkediri.ac.id

Abstract

This community service activity aims to familiarize young children with movement through the application of the snakes and ladders game as an effort to increase physical activity in a structured and enjoyable manner. The background to this activity is based on the low level of physical activity in early childhood which has an impact on less than optimal basic motor development. The method of implementing the service is carried out through the application of the snakes and ladders game which is modified to include locomotor, non-locomotor and balance movements, and is carried out gradually and repeatedly according to the characteristics of the child's development. The subjects of the activity were 60 grade 4 and 5 students at SD Negeri Datengan 2 Kediri Regency who were actively involved in the entire series of games. The results of the service show an increase in children's participation in physical activities, marked by increased enthusiasm, courage to move, body coordination, and children's gross motor skills. In addition, children show better social attitudes such as the ability to wait their turn, work together, and follow the rules of the game. The conclusion from this service activity is that the snake and ladder game application is effective as a movement habituation medium to increase physical activity in early childhood. A game-based approach not only increases children's physical activity, but also supports holistic social and emotional development, so that it can be used as an applicable and sustainable physical activity learning model in the early childhood education environment. Based on the implementation of community service activities with the title Getting Early Childhood Movement Habituated with the Snakes and Ladders Game Application to Increase Physical Activity, it can be concluded that the use of games as a learning medium is an effective approach in increasing the physical activity of early childhood. The snakes and ladders game modified with movement content has been proven to be a means of getting used to physical activity that is fun, safe, and in accordance with children's developmental characteristics. Through this approach, children are not only encouraged to move physically, but are also accustomed to being consistently active in a positive and non-pressure playing atmosphere.

Keywords: Basic Movement, snake and ladder game

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membiasakan gerak anak usia dini melalui aplikasi permainan ular tangga sebagai upaya meningkatkan aktivitas jasmani secara terstruktur dan menyenangkan. Latar belakang kegiatan ini didasarkan pada rendahnya tingkat aktivitas fisik anak usia dini yang berdampak pada kurang optimalnya perkembangan motorik dasar. Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui penerapan permainan ular tangga yang dimodifikasi dengan muatan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan keseimbangan, serta dilaksanakan secara bertahap dan berulang sesuai karakteristik perkembangan anak. Subjek kegiatan adalah siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri Datengan 2 Kabupaten Kediri berjumlah 60 anak yang terlibat aktif dalam seluruh rangkaian permainan. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan partisipasi anak dalam aktivitas jasmani, ditandai dengan meningkatnya antusiasme, keberanian bergerak, koordinasi tubuh, serta kemampuan motorik kasar anak. Selain itu, anak menunjukkan sikap sosial yang lebih baik seperti kemampuan menunggu giliran, bekerja sama, dan mengikuti aturan permainan. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah bahwa aplikasi permainan ular tangga efektif sebagai media pembiasaan gerak untuk menambah aktivitas jasmani anak usia dini. Pendekatan berbasis permainan tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik anak, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional secara holistik, sehingga dapat dijadikan sebagai model pembelajaran aktivitas jasmani yang aplikatif dan berkelanjutan di lingkungan pendidikan anak usia dini. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul *Membiasakan Pembiasaan Gerak Anak Usia Dini dengan Aplikasi Permainan Ular Tangga untuk Menambah Aktivitas Jasmani*, dapat disimpulkan bahwa penggunaan permainan sebagai media pembelajaran merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan aktivitas jasmani anak usia dini. Permainan ular tangga yang dimodifikasi dengan muatan gerak terbukti mampu menjadi sarana pembiasaan aktivitas fisik yang menyenangkan, aman, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Melalui pendekatan ini, anak tidak hanya diajak bergerak secara fisik, tetapi juga dibiasakan untuk aktif secara konsisten dalam suasana bermain yang positif dan tidak menekan.

Kata Kunci: Gerak Dasar, permainan ular tangga

Submitted: 2026-01-06

Revised: 2026-01-13

Accepted: 2026-01-28

Pendahuluan

Gerak dasar merupakan pola gerak yang inheren yang membentuk dasar-dasar untuk ketrampilan gerak yang kompleks yang meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif. Sedangkan menurut Yudha M. Saputra (2008:4.29) "lompat adalah gerakan dasar yang terjadi ketika tubuh diangkat keudara karena tekanan yang berasal dari satu atau kedua kaki". Dari beberapa pengertian para ahli, dapat disimpulkan bahwa gerak dasar lompat ialah suatu pola gerak yang inheren yang membentuk dsar-dasar untuk ketrampilan gerak yang kompleks ketika tubuh diangkat keudara karena tekanan yang berasal dari satu atau kedua tungkai dan tubuh mendarat menggunakan satu atau dua kaki, Seorang siswa bisa melompat dimana saja tetapi bidang pendaratan atau tujuan harus diberi tanda agar mengetahui tanda tersebut sebagai tingkat keberhasilan dalam lompatanya. Dalam gerak lompat terdapat sejumlah komponen yang bisa diaktifkan secara maksimal, yaitu kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tolak tungkai. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum kita melakukan lompatan. Beberapa permasalahan yang dapat dijadikan prioritas diantaranya yaitu : 1) Pada fase spesifikasi usia 10-13 tahun ini, anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang disukainya, secara umum mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Pada fase ini mereka memilih untuk mengkhususkan pada salah satu cabang olahraga yang dianggap mampu untuk dilakukan (2). Mereka juga sudah mulai bisa menilai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya. 2). Upaya mengatasi kecenderungan mengurangi kebosanan selama dirumah dengan aktivitas gerak dan mengurangi pemakaian gadget/hp kepada anak-anak karena terlalu sering mengerjakan tugas sekolah dan anak- anak suka melihat youtube melalui parenting kepada orangtua, pengaplikasian permainan orang tua kepada anak usia dini sehingga dapat memberikan kontribusi dalam pembentukan karakter anak melalui aktivitas gerak agar pertumbuhan tubuhnya maksimal 3). Sebagai alternatif meningkatkan kebugaran jasmani untuk anak-anak dengan kegiatan permainan yang menyenangkan serta membuat rasa bahagia dan berkompetisi secara sehat dengan teman-teman yang lainnya. Permasalahan yang telah disebutkan membuktikan dibutuhkan pendekatan strategis yang melibatkan beberapa pihak mulai dari orang tua, guru, sekolah dan stakeholder untuk mendukung keberhasilan ini.

Perkembangan anak usia dini merupakan fase krusial dalam kehidupan yang menetapkan fondasi bagi kemampuan fisik, kognitif, sosial, dan emosional di masa datang. Salah satu aspek perkembangan yang sangat fundamental adalah aktivitas jasmani dan keterampilan motorik, terutama motorik kasar yang mencakup kemampuan berjalan, berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan. Aktivitas fisik yang memadai pada usia ini berkontribusi terhadap kesehatan tubuh, keterampilan koordinasi, serta kesiapan anak dalam menghadapi lingkungan sosial dan akademik yang lebih kompleks. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menekankan pentingnya stimulasi gerak awal untuk perkembangan motorik yang optimal pada anak usia dini (Syamsudar et al., 2025)

Permainan adalah salah satu pendekatan yang memiliki potensi besar dalam pendidikan anak usia dini karena bermain merupakan kebutuhan intrinsik anak yang mendukung pembelajaran holistik. Permainan tidak hanya memberikan pengalaman bergerak tetapi juga menyenangkan sehingga memotivasi anak untuk terlibat aktif. Integrasi permainan dalam pembiasaan gerak mendukung perkembangan motorik serta aspek sosial dan emosional karena anak belajar berinteraksi, bekerja sama, dan mengikuti aturan permainan. Penelitian menunjukkan bahwa

permainan yang terstruktur mampu meningkatkan keterampilan motorik anak secara signifikan (Friskawati, 2023).

Salah satu permainan tradisional yang memiliki potensi besar sebagai media pembiasaan gerak adalah permainan ular tangga. Permainan ini dapat dimodifikasi sehingga tidak hanya menjadi permainan papan statis, tetapi juga melibatkan gerak fisik aktif, seperti melangkah, melompat, dan berpindah posisi sesuai arah permainan yang ditentukan oleh lemparan dadu. Melalui modifikasi ini, permainan ular tangga dapat menjadi alat pembelajaran yang memadukan aspek fisik, sosial, dan kognitif secara menyeluruh. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa permainan ular tangga berpengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. Selain manfaat motorik, permainan ular tangga juga memberikan peluang untuk melatih keterampilan sosial emosional. Dalam konteks pembelajaran aktif, anak belajar menunggu giliran, berinteraksi dengan teman sebayanya, serta memahami aturan dan konsekuensi permainan. Pola interaksi ini mendukung perkembangan kemampuan komunikasi, kerjasama, serta kesiapan anak untuk belajar di lingkungan sosial yang lebih kompleks. Studi terkait permainan ular tangga juga menemukan bahwa permainan ini dapat meningkatkan kemampuan sosial emosional anak melalui konteks bermain yang terstruktur.

Secara praktis, permainan ular tangga sebagai media pembiasaan gerak memiliki keuntungan dari sisi biaya rendah, fleksibilitas penggunaan ruang, serta kemudahan adaptasi terhadap kebutuhan kelompok anak. Permainan ini dapat dilakukan di ruang kelas, halaman sekolah, maupun area bermain, serta disesuaikan dengan jumlah anak dan variasi gerak yang diinginkan. Kepraktisan ini menjadikan pendekatan permainan sangat layak untuk dijadikan model pembiasaan gerak pada berbagai satuan pendidikan anak usia dini (Dwijayanti & Hakim, 2021).

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan 19 Desember 2025, dengan sasaran sebanyak 60 peserta yang terdiri dari para siswa kelas 4 dan 5 yang masing-masing berjumlah 30 anak, secara terbuka bersedia untuk dilibatkan dalam kegiatan PKM yang memuat materi "Membiasakan Pembiasaan Gerak Anak Usia Dini dengan Aplikasi Permainan Ular Tangga Untuk Menambah Aktivitas Jasmani.". Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan implementasi dari kerjasama antara program studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi di Universitas Nusantara PGRI Kediri dengan Sekolah Dasar Negeri 2 Datengan Kabupaten Kediri. Adapun metode pelaksanaan PKM yaitu :

- a. Persiapan : meminta izin kepada kepala sekolah SD Negeri Datengan 2 Kabupaten Kediri dan menyiapkan peralatan yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.
- b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan dilakukan pada tanggal 19 Desember 2025 oleh dosen program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dibantu oleh mahasiswa. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri Datengan 2 Kabupaten Kediri sebanyak 60 peserta. Target capaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pengenalan tentang fundamental movement skill melalui materi "Membiasakan Pembiasaan Gerak Anak Usia Dini dengan Aplikasi Permainan Ular Tangga Untuk Menambah Aktivitas Jasmani.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program pengabdian menunjukkan bahwa penggunaan permainan ular tangga sebagai media pembiasaan gerak memberikan dampak positif terhadap aktivitas jasmani anak usia dini. Observasi awal menunjukkan bahwa sebelum intervensi, banyak anak memiliki kecenderungan pasif dalam aktivitas fisik dan keterampilan motorik dasar yang belum optimal.

Setelah penerapan permainan ular tangga secara terstruktur dan berkelanjutan dalam kegiatan harian, terjadi peningkatan antusiasme siswa dalam melakukan gerakan fisik seperti berjalan, melompat, dan menyeimbangkan tubuh saat bermain. Hal ini konsisten dengan temuan bahwa permainan tradisional dapat berkontribusi terhadap perbaikan keterampilan motorik dasar anak (Çinar & Hassani, 2025a). Permainan ular tangga yang dimodifikasi untuk tujuan pembiasaan gerak mengharuskan anak bergerak fisik mengikuti jalur papan permainan sesuai hasil lemparan dadu. Aktivitas ini mendorong anak untuk melakukan variasi gerak yang melibatkan keterampilan lokomotor dan stabilitas, sehingga secara tidak langsung meningkatkan kesempatan bagi anak untuk aktif secara jasmani. Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan permainan yang dirancang secara kreatif mampu meningkatkan keterlibatan anak dalam aktivitas fisik dan memungkinkan perkembangan keterampilan motorik secara menyeluruh (Mo et al., 2024).

Dalam proses pelaksanaan, guru memfasilitasi permainan dengan memberikan instruksi yang jelas dan mendemonstrasikan gerakan yang benar sehingga anak merasa termotivasi untuk ikut serta. Situasi bermain yang menyenangkan mengurangi kecemasan dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang suportif. Anak-anak terlihat lebih berani mencoba gerakan baru, seperti merunduk, melompat, dan berjalan zig-zag, dibandingkan dengan pembelajaran gerak yang dilakukan tanpa permainan. Temuan ini sejalan dengan kajian bahwa permainan berbasis aktivitas jasmani meningkatkan keterlibatan emosional dan kepuasan belajar anak (Mo et al., 2024).

Hasil observasi bagian motorik kasar menunjukkan adanya peningkatan keterampilan motorik kasar setelah beberapa minggu intervensi permainan ular tangga. Contohnya, kemampuan anak untuk menjaga keseimbangan dan kekuatan otot kaki lebih terlihat saat mereka bergerak mengikuti jalur permainan. Hal ini mendukung penelitian yang menemukan bahwa permainan besar seperti ular tangga besar atau yang dimodifikasi dapat berpengaruh positif terhadap kemampuan motorik kasar anak usia dini (Nersa et al., 2024). Selain aspek fisik, permainan ular tangga juga memberikan manfaat terhadap perkembangan sosial anak. Selama bermain, anak belajar menunggu giliran, berinteraksi dengan teman sebaya, serta berkomunikasi untuk menentukan langkah selanjutnya. Pola interaksi ini mencerminkan bahwa permainan tidak hanya berfungsi sebagai alat gerak fisik tetapi juga sebagai media pembelajaran sosial emosional yang penting di usia dini. Perilaku prososial ini dilaporkan dalam penelitian lain yang menunjukkan hubungan antara aktivitas bermain dan perilaku sosial anak (Aini et al., 2023).

Selain itu, guru melaporkan bahwa melalui permainan ular tangga, anak-anak menunjukkan peningkatan keterampilan kognitif dalam hal strategi dan pengambilan keputusan sederhana. Misalnya, anak memperkirakan langkah mereka berikutnya berdasar angka dadu dan menyesuaikan gerakan tubuhnya sesuai posisi papan. Temuan ini selaras dengan kajian yang menunjukkan bahwa permainan yang melibatkan keputusan adaptif dapat merangsang perkembangan kognitif dan motorik secara bersamaan (Çinar & Hassani, 2025b). Mo et al., (2024) Permainan ular tangga juga dirasakan efektif dalam mengatasi hambatan partisipasi fisik pada anak yang awalnya kurang aktif. Anak yang cenderung pasif menjadi lebih terlibat setelah dihadapkan pada konteks bermain yang melibatkan gerakan fisik kecil sampai menengah. Hal ini menunjukkan bahwa pembiasaan gerak melalui permainan dapat membuka peluang bagi semua anak untuk lebih aktif, tanpa memandang tingkat awal keterampilan fisik mereka. Keterlibatan anak dalam permainan secara berkala ternyata juga berpengaruh terhadap rutinitas harian mereka. Banyak anak yang mulai menunjukkan perilaku aktif bahkan di luar sesi permainan resmi, seperti berjalan lebih antusias saat keluar kelas atau bermain di luar ruangan. Ini menggambarkan pembiasaan gerak yang lebih luas daripada sekadar aktivitas sesi pengabdian saja, yang mana konsisten dengan konsep *physical literacy* yang berfokus pada pengembangan kemampuan gerak dasar secara menyeluruh (Çinar & Hassani, 2025).

Secara keseluruhan, temuan dari pengabdian ini menunjukkan bahwa aplikasi permainan ular tangga sebagai media pembiasaan gerak merupakan strategi yang efektif untuk menambah aktivitas jasmani anak usia dini. Tradisi permainan yang dimodifikasi dengan tujuan pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan frekuensi dan kualitas gerak fisik anak, tetapi juga memberikan manfaat sosial dan kognitif yang signifikan dalam konteks pembelajaran pendidikan anak usia dini. Hal ini mendukung integrasi pendekatan permainan dalam kurikulum pembelajaran fisik anak usia dini sebagai upaya meningkatkan partisipasi dan keterampilan motorik dasar secara berkelanjutan.



Gambar: Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul *Membiasakan Pembiasaan Gerak Anak Usia Dini dengan Aplikasi Permainan Ular Tangga untuk Menambah Aktivitas Jasmani*, dapat disimpulkan bahwa penggunaan permainan sebagai media pembelajaran merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan aktivitas jasmani anak usia dini. Permainan ular tangga yang dimodifikasi dengan muatan gerak terbukti mampu menjadi sarana pembiasaan aktivitas fisik yang menyenangkan, aman, dan sesuai dengan karakteristik

perkembangan anak. Melalui pendekatan ini, anak tidak hanya diajak bergerak secara fisik, tetapi juga dibiasakan untuk aktif secara konsisten dalam suasana bermain yang positif dan tidak menekan. Selain peningkatan kemampuan fisik, kegiatan pengabdian ini juga menunjukkan bahwa permainan ular tangga dapat menumbuhkan motivasi dan minat anak terhadap aktivitas jasmani. Anak-anak terlihat lebih antusias, berani, dan percaya diri dalam melakukan berbagai bentuk gerakan dibandingkan dengan pembelajaran jasmani yang bersifat konvensional. Konteks bermain membuat anak tidak merasa sedang “belajar” atau “berlatih”, melainkan menikmati proses eksplorasi gerak secara alami. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis permainan sangat relevan diterapkan dalam pendidikan anak usia dini, terutama untuk menanamkan kebiasaan hidup aktif sejak dini. Kegiatan pengabdian ini juga memperkuat pentingnya kolaborasi antara pendidik, lembaga pendidikan, dan pelaksana pengabdian dalam menciptakan program yang berorientasi pada kebutuhan perkembangan anak. Pembiasaan gerak tidak dapat dilakukan secara instan, melainkan memerlukan konsistensi, dukungan lingkungan, dan pendekatan yang sesuai dengan dunia anak. Oleh karena itu, keberlanjutan program pembiasaan gerak melalui permainan sangat disarankan agar manfaat yang diperoleh dapat terus berkembang dan memberikan dampak jangka Panjang

Daftar Pustaka

- Aini, M. Y., Nursihah, A., & Kurnia, A. (2023). PERKEMBANGAN PERILAKU PROSOSIAL ANAK USIA DINI MELALUI PERMAINAN ULAR TANGGA. *Kreasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 33–44.
- Çinar, M., & Hassani, F. (2025a). The effects of traditional games on physical literacy among school-aged children. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1759890.
- Çinar, M., & Hassani, F. (2025b). The effects of traditional games on physical literacy among school-aged children. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1759890.
- Dwijayanti, K., & Hakim, A. R. (2021). Aplikasi Permainan Ular Tangga Melalui Aktivitas Gerak Anak Usia Dini Untuk Mengurangi Kebosanan Selama di Rumah. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 237–244.
- Friskawati, G. F. (2023). Effects of Structured Games Led by Classroom Teachers on Preschool Student Fundamental Motor Skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8(2), 140–147.
- Mo, W., Saibon, J. Bin, Li, Y., Li, J., & He, Y. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 517.
- Nersa, M., Ramadhani, R., Nasyifa, S., & Nofika, Y. (2024). Pengaruh Permainan Ular Tangga Jumbo Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 tahun di Kecamatan Binawidya Kota Pekanbaru. *Edusiana: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2).
- Syamsudar, B., Hambali, S., & Alghifari, I. M. (2025). Peningkatan Motorik Anak Melalui Program Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan. *Aksararaga*, 7(1), 12–15.