

Eksplorasi Gerak Aktif: Mengembangkan Kepercayaan Diri dan Ketangkasan Fisik Anak melalui Fun Agility Game

Active Movement Exploration: Developing Children's Confidence and Physical Agility through Fun Agility Games

Abriadi^{1*}, Juhanis², Hasmawaty³, Muslim⁴, Usman⁵

^{1,2,3} Universitas Negeri Makassar, Indonesia

⁴ Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Gazali Bulukumba, Indonesia

*Penulis Korespondensi : abriadi@unm.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 22 Desember 2025;

Revisi: 16 Januari 2026;

Diterima: 08 Februari 2026;

Terbit: 10 Februari 2026

Keywords: Agility; Child Motor Skills; Fun Agility Game; Movement Exploration; Self-Confidence.

Abstract Motor development in early childhood is a crucial foundation for executive functions and psychosocial health. However, the current sedentary lifestyle and gadget dependency hinder the optimization of this physical potential. This community service aims to enhance children's self-confidence and physical agility through the "Active Movement Exploration: Fun Agility Game" program. The activity was conducted at TK Negeri PAUD Tamalate, Makassar, involving 93 children in the initial observation. The method employed was Guided Modeling-Practice, which includes agility circuit preparation, demonstration, and guided exploration. The game instruments included Zig-Zag Safari, Stop-Go Traffic, Balance River Stones, Ball-to-Target Trail, and Choose-Your-Path. The results showed a significant improvement in Fundamental Motor Skills (FMS), particularly in agility, balance, and manipulative coordination. Additionally, there was progress in psychological aspects, specifically in self-regulation, autonomy, and self-efficacy. In conclusion, the integration of structured yet enjoyable agility games is effective in building a strong physical and character foundation in early childhood.

Abstrak

Perkembangan motorik pada masa kanak-kanak awal merupakan fondasi penting bagi fungsi eksekutif dan kesehatan psikososial. Namun, gaya hidup sedentari dan ketergantungan pada gadget saat ini menghambat optimalisasi potensi fisik ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan ketangkasan fisik anak melalui program "Eksplorasi Gerakan Aktif: Permainan Ketangkasan yang Menyenangkan". Kegiatan ini dilakukan di TK Negeri PAUD Tamalate, Makassar, melibatkan 93 anak dalam observasi awal. Metode yang digunakan adalah Guided Modeling-Practice, yang meliputi persiapan sirkuit ketangkasan, demonstrasi, dan eksplorasi terbimbing. Instrumen permainan meliputi Zig-Zag Safari, Stop-Go Traffic, Balance River Stones, Ball-to-Target Trail, dan Choose-Your-Path. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan pada Keterampilan Motorik Dasar (FMS), khususnya pada ketangkasan, keseimbangan, dan koordinasi manipulatif. Selain itu, terdapat kemajuan pada aspek psikologis, khususnya pada pengaturan diri, otonomi, dan efikasi diri. Kesimpulannya, integrasi permainan ketangkasan yang terstruktur namun menyenangkan efektif dalam membangun fondasi fisik dan karakter yang kuat pada masa kanak-kanak.

Kata kunci: Eksplorasi Gerakan; Kepercayaan Diri; Ketangkasan; Keterampilan Motorik Anak; Permainan Ketangkasan Menyenangkan;

1. PENDAHULUAN

Perkembangan keterampilan motorik pada masa taman kanak-kanak/prasekolah merupakan fondasi penting karena keterampilan motorik (baik kasar maupun halus) berelasi dengan proses kognitif tingkat tinggi, khususnya fungsi eksekutif, sehingga intervensi motorik berpotensi berdampak melampaui aspek fisik semata (Oberer, Gashaj, and Roebbers 2017). Temuan pada anak TK menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar dan halus berkorelasi signifikan dengan fungsi eksekutif; relasi ini dijelaskan melalui kebutuhan proses kontrol

tingkat tinggi dalam pelaksanaan keterampilan motorik (Oberer, Gashaj, and Roebers 2017). Sejalan dengan itu, program penelitian *Motor skills in PreSchool (MiPS)* menegaskan bahwa keterampilan motorik yang baik dipandang penting bagi perkembangan fisik, sosial, dan psikologis anak, serta usia prasekolah dinilai sebagai *time-window* yang menjanjikan untuk strategi preventif berbasis peningkatan motorik ((Hestbæk et al. 2017)

Namun, ironisme global saat ini justru menunjukkan sebuah potret buram berupa kecenderungan gaya hidup sedenter (*sedentary lifestyle*) yang kian mengkhawatirkan pada anak usia dini. Krisis gerak ini diperparah oleh hegemoni penggunaan gawai yang masif, yang secara sistematis mereduksi durasi serta kualitas aktivitas fisik aktif di ruang terbuka, sehingga memenjarakan potensi motorik anak dalam keterbatasan ruang digital (Wahyuni et al. 2024). Kesenjangan antara harapan teoretis dan kenyataan praktis ini terlihat jelas berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 05 Desember 2025 pada TK Negeri Tamalate, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar. Dari 93 anak yang diobservasi, ditemukan bahwa 80 anak belum mampu melompat dari ketinggian 30–50 cm dan 6 anak lainnya belum mampu berlari sambil melompat tanpa jatuh. Pada kelompok yang lebih besar, sebanyak 80% anak menunjukkan kesulitan dalam aktivitas melompat, seperti kurang lincah, teknik yang belum tepat, dan masih membutuhkan bantuan guru. Permasalahan ini berkaitan dengan aspek keseimbangan, kekuatan, kelincahan, dan keberanian anak yang belum berkembang optimal. Meskipun halaman sekolah dapat dimanfaatkan, guru lebih sering mengarahkan kegiatan bermain di dalam kelas dan kurang melakukan pengamatan terhadap aktivitas motorik anak di luar ruangan. Upaya guru yang meliputi senam rutin dan gerakan sederhana seperti berjalan pada garis lurus atau berjinjit belum mampu membuat anak mencapai perkembangan yang optimal.

Pemanfaatan permainan aktif, khususnya permainan yang melibatkan ketangkasan dan keseimbangan, kelincahan merupakan kegiatan yang sangat relevan dan efektif bagi anak usia dini karena kemampuannya mengintegrasikan berbagai aspek perkembangan secara simultan. Secara fisik, aktivitas ini berfungsi sebagai bentuk *active play* yang terbukti meningkatkan keterampilan motorik kasar dan Fundamental Motor Skills (FMS) melalui keterlibatan fisik yang reguler dan menyenangkan (Johnstone et al. 2018; Miklánková, Pugnerová, and Rehtik 2019)

Lebih jauh lagi, permainan tradisional tidak hanya melatih ketangkasan fisik, tetapi juga menjadi wahana edukatif yang memicu ko-aktivasi ranah kognitif dan sosial. Melalui konteks budaya yang kental, anak-anak distimulasi untuk menggunakan kemampuan berpikir tingkat tinggi (*higher-order thinking skills*) yang berkorelasi langsung dengan penguatan fungsi

eksekutif (Aisyah et al. 2024; Oberer, Gashaj, and Roebers 2017). Dengan demikian, integrasi permainan aktif ke dalam kurikulum PAUD menjadi strategi krusial untuk membangun kemandirian, kepercayaan diri, serta kemampuan interaksi sosial anak sejak dini (Yuliani et al. 2025).

Kegiatan "Eksplorasi Gerak Aktif" ini dirancang untuk menjawab tantangan tersebut. Melalui pendekatan *Fun Agility Game*, anak tidak hanya diajak bergerak secara mekanis, tetapi juga bereksplorasi melewati berbagai rintangan seperti *cones*, *hoops*, dan *hurdles*. Aktivitas ini secara sistematis melatih kelincahan dan keseimbangan, yang pada gilirannya menumbuhkan rasa bangga dan percaya diri setiap kali anak berhasil menuntaskan satu tantangan sirkuit.

Dalam kerangka tersebut, konsep "Eksplorasi Gerak Aktif melalui Fun Agility Game" untuk anak usia dini dirancang sebagai permainan gerak yang menonjolkan unsur kelincahan (*agility*), koordinasi, stabilitas, serta kontrol gerak manipulatif sederhana (misalnya bola), sambil secara sengaja memfasilitasi kepercayaan diri dan ketangkasan fisik. Rasional ini sejalan dengan temuan bahwa intervensi keterampilan motorik pada pra-sekolah dapat menargetkan domain perkembangan yang lebih luas (motorik serta sosial/kompetensi lainnya) (Wu et al. 2021), dan bahwa program berbasis keterampilan motorik dapat berdampak pada aspek regulasi diri pada anak pra-sekolah (Robinson, Palmer, and Bub 2016). Selain itu, pendekatan berbasis permainan dan pengalaman yang menyenangkan konsisten dengan literatur tentang *play-based learning* yang menempatkan permainan sebagai wahana untuk penguatan sikap positif, kepercayaan diri, serta kebugaran/motorik (Aguilar 2024), sekaligus menjaga keterlibatan anak usia dini dalam aktivitas fisik terstruktur (Webster et al. 2023)

2. LOKASI KEGIATAN

Kegiatan ini dilaksanakan di TK Negeri PAUD Tamalate Kecamatan Rappocini Kota Makassar, pada tanggal 28-29 Januari 2026

Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menerapkan metode *Demo-Praktik Terbimbing* (*Guided Modeling-Practice*), sebuah pendekatan yang dirancang secara sistematis untuk memastikan transfer keterampilan motorik anak berlangsung secara aman, menyenangkan, dan terukur. Langkah awal dimulai dengan Tahap Persiapan (*Setting the Scene*), di mana area terbuka disulap menjadi sirkuit ketangkasan menggunakan pendekatan *painted playgrounds*. Lingkungan ini dimodifikasi sedemikian rupa dengan petunjuk visual berupa garis, pola, dan target guna mendorong aktivitas fisik serta *Fundamental Motor Skills*

(FMS). Sirkuit ini dirancang secara komprehensif, mencakup zona kelincahan untuk gerakan zig-zag, zona koordinasi untuk melompat, hingga zona kekuatan melalui rintangan gawang.

Memasuki fase inti, instruktur melakukan Tahap Demonstrasi (Modeling) dengan memberikan contoh gerakan yang benar di setiap pos sirkuit. Komunikasi menjadi kunci, di mana instruksi disampaikan dengan nada ceria dan bahasa sederhana agar mudah diinternalisasi oleh anak-anak. Setelah itu, anak-anak memasuki Tahap Eksplorasi Terbimbing (Execution) untuk mencoba sirkuit secara bertahap. Di sinilah peran pendamping menjadi krusial dalam memberikan penguatan positif (*positive reinforcement*) guna membangun kepercayaan diri sekaligus memastikan keamanan gerak setiap anak.

Struktur sesi aktivitas pun disusun secara mengalir, diawali dengan Pembukaan berupa pemanasan berbasis cerita, di mana anak-anak diajak meniru gerak hewan untuk mengaktifkan kemampuan lokomotor secara imajinatif. Pada sesi Inti (Agility Play Circuit), anak-anak dihadapkan pada tantangan yang menggabungkan tiga domain utama: lokomotor melalui perubahan arah zig-zag, stabilitas melalui kontrol postur *stop-go*, serta manipulatif melalui tugas menendang bola ke target. Seluruh rangkaian ini kemudian ditutup dengan sesi Pendinginan dan Refleksi, di mana anak-anak diajak berdialog sederhana untuk menamai "strategi berhasil" mereka, sebuah langkah penting untuk memperkuat efikasi diri dan regulasi diri setelah berhasil menaklukkan tantangan.



Gambar 1. Aktivitas kegiatan ketangkasan fisik anak melalui fun agility game.

3. DISKUSI

Kedalaman materi kegiatan ini juga tercermin dari lima instrumen permainan inti yang diimplementasikan dalam sirkuit. Anak-anak melatih kelincahan melalui Zig-Zag Safari dan belajar mengontrol impuls diri lewat permainan Stop-Go Traffic. Keseimbangan postural mereka diasah di atas Balance River Stones, sementara koordinasi mata-kaki diperkuat melalui Ball-to-Target Trail. Terakhir, aspek otonomi dan motivasi intrinsik anak dibangun melalui permainan Choose-Your-Path, di mana mereka diberi kebebasan memilih rute rintangan sesuai dengan rasa mampu mereka. Melalui alur yang terintegrasi ini, eksplorasi gerak aktif bukan lagi sekadar bermain, melainkan perjalanan terencana untuk membentuk ketangkasan fisik dan karakter yang tangguh (Setyaningsih 2023).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini membuahkan hasil yang signifikan, di mana penerapan metode Demo-Praktik Terbimbing terbukti efektif dalam mentransfer keterampilan motorik secara aman dan terukur. Berdasarkan observasi selama kegiatan, anak-anak menunjukkan peningkatan yang nyata pada Keterampilan Motorik Fundamental (FMS). Pada zona lokomotor, anak-anak mampu melakukan perubahan arah dengan tangkas melalui rute zig-zag, sementara pada zona stabilitas, terlihat kemajuan pada kontrol postur dan keseimbangan anak saat melintasi rute yang menantang. Selain itu, koordinasi mata-kaki dan tangan mengalami penguatan melalui tugas-tugas manipulatif yang menuntut akurasi saat mengarahkan bola ke target (Indah et al. 2022).

Lebih dari sekadar ketangkasan fisik, hasil kegiatan ini mencatat kemajuan penting pada aspek Regulasi Diri dan Kontrol Impuls. Melalui permainan Stop-Go Traffic, anak-anak belajar mengelola hambatan perilaku (behavioral inhibition) dengan bergerak dan berhenti sesuai instruksi. Hal ini menunjukkan bahwa sirkuit ketangkasan bukan sekadar arena bermain, melainkan sarana latihan fungsi eksekutif otak yang krusial bagi kedisiplinan anak di masa depan.

Aspek psikologis menjadi keberhasilan yang paling menonjol, di mana terjadi peningkatan Efikasi Diri (Self-Efficacy) dan otonomi anak. Melalui instrumen Choose-Your-Path, anak-anak menunjukkan keberanian untuk mengambil keputusan secara mandiri dalam memilih tingkat kesulitan rintangan. Keberhasilan mereka dalam menaklukkan rute pilihan tersebut membangun persepsi kompetensi yang positif, yang ditutup dengan tahap refleksi untuk menamai strategi keberhasilan mereka. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil membentuk ekosistem pembelajaran yang tidak hanya menyehatkan secara fisik, tetapi juga membangun fondasi kepercayaan diri dan kemandirian yang kokoh bagi anak usia dini (Usman, Arismunandar, et al. 2023).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui program *Fun Agility Game* telah memberikan hasil yang signifikan terhadap perkembangan motorik dan psikologis anak. Secara fisik, penerapan sirkuit ketangkasan yang mencakup zona lokomotor, stabilitas, dan manipulatif terbukti meningkatkan keterampilan motorik dasar (*Fundamental Motor Skills*) secara terukur (Usman, Zulhidayah, and Lestari 2024). Anak-anak menunjukkan peningkatan koordinasi saat melewati rute zig-zag, keseimbangan yang lebih stabil pada area *balance river stones*, serta akurasi yang lebih baik dalam tugas manipulatif sederhana. Melalui modifikasi lingkungan berbasis *painted playgrounds*, anak-anak mampu melakukan navigasi gerak secara mandiri dan aman, yang secara langsung berdampak pada tingginya level keterlibatan fisik mereka selama sesi berlangsung.

Dari sisi psikologis, penerapan strategi progresi bertahap dan pemberian pilihan rute (*autonomy*) berhasil memupuk kepercayaan diri serta efikasi diri anak. Dengan mengalami keberhasilan kecil di setiap tahapan, anak-anak menunjukkan penurunan hambatan kecemasan saat menghadapi rintangan yang lebih kompleks. Dukungan positif dari instruktur yang berfokus pada upaya dan strategi gerak anak menciptakan iklim pembelajaran yang suportif, di mana kesalahan dianggap sebagai bagian alami dari eksplorasi (Usman, Hasmawaty, et al. 2023). Selain itu, elemen permainan kontrol seperti *Stop-Go Traffic* memberikan dampak positif pada kemampuan regulasi diri, yang terlihat dari meningkatnya fokus atensi dan kepatuhan anak terhadap aturan main serta giliran antar teman.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan ini berhasil memberikan pengalaman yang menyenangkan dan edukatif bagi anak-anak, sekaligus meningkatkan keterampilan motorik mereka. Anak-anak menunjukkan antusiasme yang tinggi dan dapat mengikuti kegiatan dengan baik. Keberhasilan program ini berakar pada desain aktivitas yang terstruktur namun tetap mengedepankan unsur kesenangan, sehingga anak-anak tidak merasa sedang berada dalam tekanan latihan fisik yang kaku. Melalui kolaborasi antara instruksi yang ceria, modifikasi lingkungan yang atraktif, dan struktur tugas yang adaptif, program ini berhasil meletakkan fondasi kompetensi motorik dan kepercayaan diri yang kuat. Hal ini membuktikan bahwa intervensi gerak di lingkungan prasekolah bukan sekadar aktivitas bermain biasa, melainkan strategi krusial untuk mendorong kesehatan psikososial dan kesiapan kognitif anak secara menyeluruh.

Saran

Kegiatan model sirkuit ketangkasan ini ke dalam agenda rutin pendidikan jasmani, sehingga stimulasi motorik anak tidak berhenti sampai di sini saja. Untuk mendukung hal tersebut, para pendidik perlu terus mendapatkan pelatihan mengenai teknik pendampingan gerak yang berorientasi pada proses agar iklim motivasi anak tetap terjaga. Selain itu, kolaborasi dengan orang tua perlu diperkuat melalui pemberian panduan aktivitas fisik sederhana di rumah, guna memastikan anak tetap aktif dan mendapatkan dukungan yang konsisten di luar jam sekolah. Pengembangan variasi tantangan secara berkala, seperti penambahan jenis permainan yang lebih kompleks, juga menjadi kunci untuk menjaga antusiasme anak dengan tetap memegang teguh prinsip keamanan dan keterukuran sesuai karakteristik unik mereka.

Sejalan dengan rekomendasi tersebut, rencana tindak lanjut akan difokuskan pada tiga pilar utama. Pertama, kita akan melanjutkan kegiatan ini dengan memperkenalkan variasi permainan yang lebih menantang untuk merangsang batasan kemampuan fisik anak secara positif. Kedua, sosialisasi akan diperluas dengan melibatkan lebih banyak orang tua dalam kegiatan agar tercipta keselarasan stimulasi antara sekolah dan rumah. Terakhir, penyediaan fasilitas yang lebih lengkap untuk mendukung aktivitas fisik dan motorik anak menjadi prioritas sarana prasarana, sehingga setiap anak memiliki ruang yang memadai untuk bereksplorasi secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguilar, S. F. (2024). Play-based learning concept and development of teaching among kindergarten teachers. *European Journal of Education Studies*, 11(6). <https://doi.org/10.46827/ejes.v11i6.5333>
- Aisyah, S., Tatminingsih, S., Chandrawati, T., & Novita, D. (2024). Stimulating strategy high-order thinking skills in early childhood education by utilizing traditional games. *JPUD – Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 18(1), 64–80. <https://doi.org/10.21009/JPUD.181.05>
- Hestbæk, L., Andersen, M. E., Skovgaard, T., Olesen, L. G., Elmoose, M., Bleses, D., Andersen, S. C., & Lauridsen, H. H. (2017). Influence of motor skills training on children's development evaluated in the Motor Skills in PreSchool (MiPS) Study-Dk: Study protocol for a randomized controlled trial, nested in a cohort study. *Trials*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2143-9>
- Indah, D. I. P. S. D., Andini, D. W., Praheto, B. E., & Barriyah, I. Q. (2022). Respon pengguna aplikasi Tandola dalam mendampingi perkembangan motorik anak usia dini. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, 6(2), 281–286. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v6i2.484
- Johnstone, A., Hughes, A., Martin, A., & Reilly, J. J. (2018). Utilising active play interventions to promote physical activity and improve fundamental movement skills in children: A

- systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5687-z>
- Miklánková, L., Pugnerová, M., & Rehtik, Z. (2019). Pedagogical aspects of child health promotion in the context of pre-school education. *Baltic Journal of Health and Physical Activity Supplement*, 1(2), 9–15. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2019.Suppl.2.02>
- Oberer, N., Gashaj, V., & Roebbers, C. M. (2017). Motor skills in kindergarten: Internal structure, cognitive correlates and relationships to background variables. *Human Movement Science*, 52, 170–180. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2017.02.002>
- Robinson, L. E., Palmer, K. K., & Bub, K. L. (2016). Effect of the children's health activity motor program on motor skills and self-regulation in Head Start preschoolers: An efficacy trial. *Frontiers in Public Health*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00173>
- Setyaningsih, R. (2023). Peran permainan edukatif dalam mengembangkan keterampilan berbicara bahasa Inggris pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7299–7307. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5773>
- Usman, A., Sadaruddin, S., Syamsuardi, S., Hasmawaty, H., & Hajerah, H. (2023). Pengaruh stimulasi motorik halus terhadap kemampuan menulis permulaan anak usia 5–6 tahun. *NANAEKE: Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 6(2), 156–169. <https://doi.org/10.24252/nananeke.v6i2.43418>
- Usman, U., Hasmawaty, H., Sadaruddin, S., Saodi, S., & Nasarudin, N. (2023). Pengaruh kegiatan senam irama terhadap keterampilan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 338. <https://doi.org/10.24114/jud.v9i2.52621>
- Usman, U., Zulhidayah, T., & Lestari, W. (2024). Kegiatan play outdoor untuk mengembangkan kemampuan motorik anak taman kanak-kanak usia 5–6 tahun. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 928–943. <https://doi.org/10.37985/murhum.v5i1.452>
- Wahyuni, D., Nasuka, N., Setyawati, H., Sulaiman, S., & Pratama, R. S. (2024). Factors influencing sedentary behavior and its impact on early childhood psychomotor skills. *Retos*, 61, 130–140. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.108879>
- Webster, E. K., Kepper, M. M., Saha, S., Beyl, R. A., Kracht, C. L., St. Romain, J., & Staiano, A. E. (2023). Painted playgrounds for preschoolers' physical activity and fundamental motor skill improvement: A randomized controlled pilot trial of effectiveness. *BMC Pediatrics*, 23(1), 455. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04260-2>
- Wu, H., Eungpinichpong, W., Ruan, H., Zhang, X., Wang, S., & Ding, C. (2021). Protocol for a quasi-experimental study examining the effect of a ball skills intervention on four domains of preschooler development. *Primary Health Care Research & Development*, 22, e69. <https://doi.org/10.1017/S1463423621000645>
- Yuliani, V., Oktavia, V., Magfiroh, V. S., Rohmah, U., & Hasanah, U. (2025). Penerapan metode bermain tradisional engklek dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak usia dini RA Az Zahra Sukahaji. *Arjuna*, 3(2), 38–47. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v3i2.1688>