

UPAYA MENINGKATKAN KELINCAHAN ANAK MELALUI PERMAINAN LARI BOLAK-BALIK DI TK B RA CHOIRUL FIKRI NGEMPLAK SLEMAN

EFFORTS TO IMPROVE CHILDREN THROUGH THE GAME SHUTTLE RUN ALTERNATING IN TK B RA CHOIRUL FIKRI NGEMPLAK SLEMAN

Oleh: Luffy Hidayah,pgpaud/ paud fip
Luffyhidayah@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan anak melalui permainan lari bolak-balik di kelompok B di RA Choirul Fikri. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*class room action research*). Subjek pada penelitian ini adalah anak-anak kelompok B di RA Choirul Fikri yang berjumlah 16 anak, yaitu 8 laki-laki dan 8 perempuan. Data dikumpulkan dengan observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan lari bolak-balik dapat meningkatkan kelincahan anak di kelompok B di RA Choirul Fikri. Hal ini dibuktikan dari kelincahan anak yang mengalami peningkatan dari Siklus I dan telah melampaui target keberhasilan pada Siklus II. Hasil kelincahan anak pada Siklus I mencapai 12,5% pada Siklus II melalui kegiatan pembelajaran menggunakan permainan lari bolak-balik kelincahan anak mencapai 87,5% dapat melampaui target yang ditetapkan yaitu 75%.

Kata kunci: kelincahan, permainan lari bolak-balik, anak

Abstract

This study aims to improve the agility of children through games shuttle run in group B in RA Choirul Fikri. This research is a classroom action research. Subjects in this study were children in group B RA Choirul Fikri totaling 16 children, is 8 men and 8 women. Data collected by observation and documentation. Data analysis technique used is descriptive quantitative analysis. The results showed that through the games shuttle run can increase the agility of children in group B in RA Choirul Fikri. This is evidenced from increased agility children of the first cycle and has exceeded the target of success in the second cycle. Results agility of children in the first cycle reached 12.5%; in the second cycle through the learning activities using games shuttle run agility reached 87.5% of children may exceed the target of 75%.

Keywords: agility, games shuttle run, children

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memegang peran yang sangat penting dalam perkembangan anak karena merupakan pondasi dasar dalam kepribadian anak. Pada dasarnya PAUD juga menyelenggarakan kegiatan belajar sambil bermain, karena pada masa prasekolah anak sangat membutuhkan keleluasaan untuk bermain dan mengembangkan fungsi fisiologis dan psikologis yang berkenaan dengan

permainannya. Bermain adalah hal penting bagi seorang anak. Permainan dapat memberi kesempatan untuk melatih keterampilan dan dapat mengembangkan ide-ide sesuai dengan cara dan kemampuannya sendiri hingga pada akhirnya diharapkan dapat membantu proses belajar anak.

Andang Ismail (2006: 15) menyatakan bahwa pada dasarnya bermain memiliki dua pengertian yang harus dibedakan, yang pertama bermain adalah sebuah aktivitas yang murni

mencari kesenangan tanpa mencari “menangkal” (*play*). Sedangkan yang kedua disebutkan sebagai aktivitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun di tandai dengan adanya pencarian “menangkal” (*games*).

Hurlock (2000: 92) menyebutkan bahwa aspek perkembangan yang cukup signifikan dalam kehidupan anak PAUD adalah perkembangan fisik (*physical development*). Secara umum perkembangan fisik anak usia dini mencakup empat aspek yaitu: (1) sistem syaraf yang sangat berkaitan erat dengan perkembangan kecerdasan dan emosi; (2) otot-otot yang mempengaruhi perkembangan kekuatan dan kemampuan motorik; (3) kelenjar endokrin yang menyebabkan munculnya pola-pola tingkah laku baru, seperti pada usia remaja berkembang perasaan senang untuk aktif dalam suatu kegiatan terkadang anggotanya terdiri dari lawan jenis; dan (4) struktur fisik atau tubuh meliputi tinggi, berat dan proporsi tubuh.

Pada anak usia TK B (5-6 tahun) yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang sangat pesat, terutama dalam pertumbuhan dan perkembangan motorik, koordinasi otot, dan kesehatan jasmani. Hal tersebut menunjukkan kemajuan pertumbuhan dan perkembangan pada keterampilan motorik halus maupun motorik kasar pada anak TK B (5-6 tahun). Namun setiap pertumbuhan dan perkembangan anak diharapkan mengalami perubahan ke arah yang positif. Perubahan tersebut dapat diperoleh dengan cara memberikan lebih banyak kesempatan bergerak kepada anak, menempatkan pola gerak dasar secara benar dengan pendekatan multilateral, dan

melakukan pendekatan bermain pada anak sesuai dengan dunianya, sehingga akan tercipta perubahan gerak yang dapat memberikan kebugaran fisik pada anak. Hal tersebut memerlukan pendidik profesional yang tepat dibidangnya, yang mengerti permasalahan pertumbuhan dan perkembangan sehingga dapat sejalan dengan pertumbuhan anak secara normal (Samsudin, 2008: 7).

Pada era modern ini, pembelajaran di TK B pada aspek perkembangan fisik motorik lebih banyak difokuskan pada perkembangan motorik halus saja, namun perkembangan motorik tidak hanya pada motorik halus saja, terdapat beberapa perkembangan motorik kasar yang kurang diperhatikan dan memerlukan bimbingan dari para pendidik.

Menurut Samsudin (2008: 15), kegiatan motorik kasar adalah kegiatan dengan menggunakan otot-otot besar, yang meliputi gerak dasar lokomotor (lari, jalan, loncat, dan lompat), non-lokomotor (mengulur, menekuk, mengayun, bergoyang, berbelok, mengayun, berputar, meliuk, mengangkat), dan manipulatif (mendorong, memukul, memantul, melempar, menendang, menangkap, dan lain-lain). Oleh karena itu, untuk melakukan gerakan yang menggunakan motorik kasar akan lebih besar tenaga yang akan diperlukan karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar pula.

Perkembangan kemampuan motorik kasar khususnya kelincahan anak dapat distimulasi dengan berbagai macam permainan, salah satunya dengan permainan lari bolak-balik atau *shuttle run*. Dengan menggunakan permainan lari bolak-balik, anak secara tidak langsung akan mengembangkan kemampuan berlari,

ketangkasan, kecepatan, dan kelincahan sehingga tumbuh kembang anak menjadi lebih optimal.

Setelah dilakukan observasi di kelompok B di RA Choirul Fikri, kegiatan yang melatih motorik kasar dirasa belum maksimal dilaksanakan. Sebagian besar tingkat kelincahan anak kelompok B di RA Choirul Fikri kurang baik, terlihat pada kurang mampunya anak dalam menanggapi reaksi dan kecepatan gerak. Selain itu stimulasi yang dilakukan guru hanya mengandalkan permainan *outdoor* seperti plosotan, jungkat jungkit dan papan titian, sehingga dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar khususnya.

Kelincahan anak masih mengalami beberapa kesulitan. Tampak pada saat observasi berlangsung terdapat beberapa anak yang ragu-ragu dalam melakukan gerakan secara cepat seperti berlari kemudian berbalik arah secara langsung, hal itu dipengaruhi pula oleh ukuran halaman sekolah yang kurang memadai. Hal ini tidak seimbang dengan jumlah siswa yang ada di sekolah, sehingga menyebabkan anak menjadi takut bila bertabrakan dengan anak lain atau terjatuh.

Terdapat beberapa faktor yang membuat rendahnya kemampuan motorik kasar dalam hal kelincahan seseorang khususnya anak-anak, yaitu kurangnya kesadaran guru ataupun orang tua dalam memberikan aktivitas bermain untuk anak sehingga permainan menjadi kurang bervariasi atau monoton. Selain itu pada pembelajaran di kelas guru hanya terpaku pada kegiatan yang mengembangkan motorik halus saja, sehingga motorik kasar dirasa kurang untuk dikembangkan. Media pembelajaran juga menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya

kemampuan motorik kasar dikarenakan masih minimnya media yang mengembangkan aspek motorik kasar.

Kegiatan pembelajaran di sekolah berbasis pengembangan motorik kasar hanya dilakukan ketika pagi hari setelah anak sampai di sekolah dan pada waktu anak istirahat sekolah, sehingga pengembangan motorik kasar anak masih sangat terbatas, terutama dalam hal kelincahan anak. Guru hanya terpaku pada prestasi akademik anak di dalam kelas. Untuk mengembangkan motorik kasar khususnya kelincahan anak maka diperlukan media dan permainan yang sesuai, sehingga untuk mengembangkan motorik kasar dalam hal kelincahan. Peneliti menggunakan permainan lari bolak-balik yang belum pernah dilakukan sebelumnya di kelompok B RA Choirul Fikri.

Permainan lari bolak-balik atau *shuttle run* adalah salah satu permainan yang dapat meningkatkan kelincahan anak, karena dalam permainan lari bolak-balik (*shuttle run*) menggunakan unsur gerak cepat yaitu lari kemudian mengubah arah, dan posisi tubuh. Dikarenakan subyek yang akan diamati adalah anak-anak maka terdapat beberapa komponen yang akan diubah. Permainan lari bolak-balik (*shuttle run*) kali ini menggunakan bola dan *box* yang telah dihias semenarik mungkin sebagai sarana agar anak-anak lebih tertarik terhadap permainan ini. Permainan ini dimulai dari titik *start* kemudian menuju ke titik dimana bola dimasukkan ke dalam *box* yang telah dihias, kemudian anak mengambil bola secepat mungkin dan langsung berbalik ke titik *start* awal permainan, begitu seterusnya hingga waktu yang ditentukan.

Menurut Suharsono (1983: 172) terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan bahwa dalam latihan *shuttle run*, yaitu:

1. Jarak antara kedua titik tidak boleh terlalu jauh. Misal jaraknya adalah 10 m, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak-balik, anak tidak mampu lagi untuk melanjutkan lari, dan atau membalikkan badan dengan cepat. Hal ini disebabkan karena faktor kelelahan, faktor kelelahan itu sendiri dapat mempengaruhi kecepatan lari, maka latihan tersebut sudah tidak sah (valid) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan.
2. Jumlah lari bolak balik tidak boleh terlalu banyak, sehingga akan menyebabkan kelelahan. Jika lari bolak-balik dilakukan terlalu banyak maka dapat menyebabkan faktor kelelahan seperti yang sudah disampaikan. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan.

Sesuai dengan teori di atas maka peneliti membatasi dalam hal jarak dan waktu yang digunakan dalam permainan lari bolak-balik (*shuttle run*), hal ini dilakukan karena subjek yang diteliti adalah anak-anak yang berumur 5-6 tahun. Jarak yang digunakan dalam permainan lari bolak-balik atau *shuttle run* pada siklus pertama adalah sejauh 5 meter, dan waktu yang digunakan untuk membatasi permainan adalah 30 detik. Sebanyak 10 bola harus dipindahkan oleh anak dalam waktu 30 detik, sehingga harapannya anak mampu memindahkan 1 bola dalam waktu 3 detik.

Peneliti menggunakan lari bolak-balik (*shuttle run*) sebagai suatu kegiatan permainan

modifikasi dalam melatih kelincahan anak. Dari uraian di atas, membuat penulis ingin melakukan penelitian mengenai “Upaya Meningkatkan Kelincahan Anak Melalui Permainan Lari Bolak-Balik di Tk B Ra Choirul Fikri Ngemplak Sleman”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*class room action research*). Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan Model Kemmis dan McTaggart, yang memfokuskan pada aspek individual dalam penelitian tindakan. Dalam penelitian tindakan model Kemmis dan McTaggart ini memiliki alur pikir dan alur kerja yaitu perencanaan, tindakan dan observasi, serta refleksi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di kelompok B di RA Choirul Fikri yang beralamat di Tambakan, Sindumartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan April hingga Mei 2016.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah subjek atau orang yang akan di tingkatkan kemampuan atau kompetensinya (Suharsimi Arikunto, 2010: 56). Maka dalam penelitian ini subjek yang akan diteliti adalah anak-anak kelompok B di RA Choirul Fikri yang berjumlah 16 anak, yaitu 8 laki-laki dan 8 perempuan.

Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan

dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis data penelitian akan diuraikan sebagai berikut:

1. Siklus I

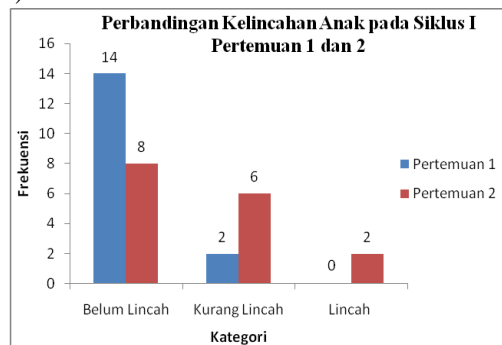
Berdasarkan pengamatan selama proses observasi pembelajaran guna meningkatkan kelincahan melalui permainan lari bolak balik pada Siklus I, diketahui bahwa anak masih pada tahap penyesuaian dengan kegiatan yang baru yang sangat berbeda dengan kegiatan sebelumnya, sehingga ada anak yang cepat menyesuaikan dan ada anak yang lama melakukan penyesuaian terhadap kegiatan tersebut. Peneliti dan guru kelas pada pelaksanaan Siklus I lebih banyak membimbing dan memotivasi anak agar mau terlibat dalam permainan lari bolak balik. Hasil observasi dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Observasi Kelincahan Anak pada Siklus I

Kategori	Pertemuan 1		Pertemuan 2	
	F	%	F	%
Lincih	0	0	2	12,5
Kurang Lincih	2	12,5	6	37,5
Belum Lincih	14	87,5	8	50,0
Jumlah	16	100,0	16	100,0

Sumber: Data Primer 2016

Selain disajikan dalam bentuk tabel, hasil observasi kelincahan anak melalui permainan lari bolak-balik juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 1.

Hasil Observasi Kelincahan Anak pada Siklus I Pertemuan 1 dan Pertemuan 2

Berdasarkan tabel rekapitulasi data hasil observasi kelincahan anak melalui permainan lari bolak-balik Siklus I di atas, pada pertemuan pertama diketahui bahwa terdapat 2 anak (12,5%) yang berada pada kategori kurang lincih dan sebanyak 14 anak (87,5%) berada pada kategori belum lincih. Sementara itu, pada pertemuan kedua diketahui bahwa terdapat 2 anak (12,5%) yang berada pada kategori lincih, sebanyak 6 anak (37,5%) berada pada kategori kurang lincih, dan sebanyak 8 anak (50%) berada pada kategori belum lincih. Dari perhitungan hasil observasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa pada Siklus I baik pertemuan pertama dan kedua sebagian besar dalam kategori belum lincih.

2. Siklus II

Pada Siklus II anak terlihat lebih bersemangat dan antusias mengikuti permainan lari bolak balik karena anak-anak sudah mulai memahami aturan mainnya. Pada Siklus kedua anak terlihat memahami dalam melakukan permainan lari bolak balik. Pada Siklus II kategori kelincahan anak semakin meningkat. Sebagian besar anak masuk dalam kategori lincih dalam melewati rintangan yang telah disediakan, namun bagi anak yang kurang lincih guru terus membimbing dan memotivasi anak agar mau melakukannya walaupun masih dengan bantuan.

Berdasarkan pengamatan selama proses observasi pembelajaran guna meningkatkan kelincahan melalui permainan lari bolak balik pada Siklus II, diketahui bahwa anak sudah memahami permainan lari bolak balik, sehingga sebagian besar anak cepat menyesuaikan terhadap kegiatan tersebut. Peneliti dan guru kelas pada pelaksanaan Siklus II tidak banyak membimbing agar anak mau terlibat dalam permainan lari bolak balik.

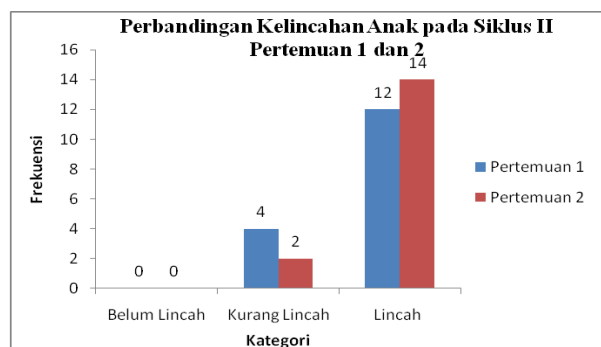
Berdasarkan hasil observasi yang sudah diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak dalam kategori lincah dalam melakukan permainan lari bolak balik. Hal ini dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Observasi Kelincahan Anak pada Siklus II

Kategori	Pertemuan 1		Pertemuan 2	
	F	%	F	%
Lincih	12	75,0	14	87,5
Kurang Lincih	4	25,0	2	12,5
Belum Lincih	0	0	0	0
Jumlah	16	100,0	16	100,0

Sumber: Data Primer 2016

Selain disajikan dalam bentuk tabel, hasil observasi kelincahan anak melalui permainan lari bolak-balik juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 2.

Hasil Observasi Kelincahan Anak pada Siklus II Pertemuan 1 dan Pertemuan 2

Berdasarkan tabel rekapitulasi data hasil observasi kelincahan anak melalui permainan lari bolak-balik Siklus II di atas, pada pertemuan pertama diketahui bahwa terdapat 12 anak (75%) yang berada pada kategori lincah dan sebanyak 4 anak (25%) berada pada kategori kurang lincah. Sementara itu, pada pertemuan kedua diketahui bahwa terdapat 14 anak (87,5%) yang berada pada kategori lincah dan sebanyak 2 anak (12,5%) berada pada kategori kurang lincah. Dari perhitungan hasil observasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II baik pertemuan pertama dan kedua sebagian besar dalam kategori lincah, hal ini menunjukkan bahwa permainan lari bolak-balik dapat meningkatkan kelincahan anak di TK B RA Choirul Fikri Ngemplak Sleman.

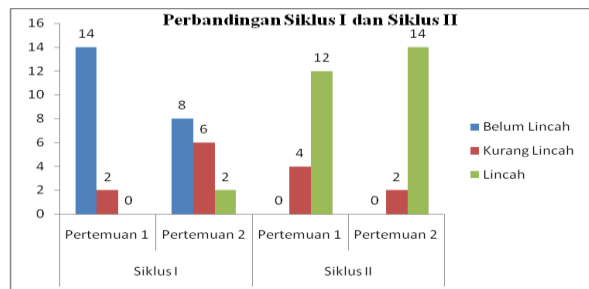
3. Perbandingan Hasil Siklus II dengan Hasil Siklus I dan Target Keberhasilan

Dari perencanaan awal, hasil Siklus I yang mencakup kelincahan anak akan dibandingkan dengan hasil Siklus II dan kriteria keberhasilan Siklus II yang ditargetkan sebelumnya. Adapun perbandingan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Perbandingan Hasil Siklus I dengan Hasil Siklus II dan Target Keberhasilan Kelincahan Anak

Siklus I		Siklus II	
Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan I	Pertemuan II
0%	12,5%	75%	87,5%

Selain disajikan dalam bentuk tabel, perbandingan hasil Siklus I dan II juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 3.

Perbandingan Hasil Observasi Kelincahan Anak pada Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan tabel perbandingan tersebut di atas, terlihat dengan jelas bahwa kelincahan anak mengalami peningkatan dari Siklus I dan telah melampaui target keberhasilan pada Siklus II. Hasil kelincahan anak pada Siklus I mencapai 12,5%; pada Siklus II melalui kegiatan pembelajaran menggunakan permainan lari bolak balik kelincahan anak mencapai 87,5% dapat melampaui target yang ditetapkan yaitu 75%.

Berdasarkan refleksi yang berkaitan dengan proses dan hasil kegiatan pembelajaran menggunakan permainan lari bolak balik dapat disimpulkan bahwa secara umum proses pembelajaran Siklus II sudah berjalan sangat baik dan dapat dikatakan berhasil. Perbaikan atas kekurangan yang terjadi pada kegiatan pembelajaran Siklus I sudah terjadi, serta peningkatan yang diharapkan juga sudah terlihat melalui kegiatan pembelajaran Siklus II. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Melalui permainan lari bolak-balik dapat meningkatkan kelincahan anak di kelompok B di RA Choirul Fikri”. Berdasarkan pencapaian tersebut, maka penelitian ini dihentikan sampai Siklus II.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan anak mengalami peningkatan dari Siklus I dan telah melampaui target keberhasilan pada Siklus II. Hasil kelincahan

anak pada Siklus I mencapai 12,5%; pada Siklus II melalui kegiatan pembelajaran menggunakan permainan lari bolak balik kelincahan anak mencapai 87,5% dapat melampaui target yang ditetapkan yaitu 75%. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan permainan lari bolak-balik dapat meningkatkan kelincahan anak di kelompok B di RA Choirul Fikri.

Soegeng Santoso (2002: 1) mengungkapkan bahwa perkembangan motorik anak prasekolah adalah salah satu upaya untuk memberikan perlakuan tertentu secara sistematis dalam perilaku motorik yang memperlihatkan interaksi dari kematangan makhluk dan lingkungannya pada masa prasekolah. Pada masa prasekolah ini perkembangan motorik merupakan perubahan kemampuan motorik dari bayi sejak lahir sampai 5 tahun yang melibatkan berbagai aspek perilaku dan kemampuan motorik, karena aspek perilaku dan kemampuan motorik saling berpengaruh antara satu dan lainnya.

Petterson (1996: 98) mengungkapkan bahwa perkembangan fisik sangat berkaitan erat dengan perkembangan motorik anak. Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan *spinal cord*. Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan halus. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Contohnya kemampuan duduk, menendang, berlari, naik-turun tangga dan sebagainya. Sedangkan motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot-otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu,

yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih.

Salah satu unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik ke titik lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang ditempuh maka semakin tinggi kelincahannya. Salah satu cara yang dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar pada aspek kelincahan anak, dapat melakukan kegiatan bermain karena dengan bermain akan lebih mudah dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak, dan bermain pun adalah salah satu kegiatan yang disukai oleh anak-anak. Dalam hal ini kegiatan yang dapat dilakukan adalah bermain lari bolak-balik yaitu sebuah permainan yang melatih kelincahan, dengan cara anak berlari untuk mengambil bola lalu kembali lagi untuk meletakkan bola di titik awal. Permainan ini menggunakan batasan waktu agar peneliti dapat mengetahui tingkat kelincahan anak.

Permainan lari bolak-balik atau *shuttle run* adalah salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk mengetahui dan meningkatkan tingkat kelincahan anak. Dengan memodifikasi permainan melalui penambahan alat yaitu berupa bola, dan memperpendek jarak lari namun tetap di batasi dengan waktu maka permainan lari bolak-balik dapat digunakan untuk anak-anak. Pemilihan permainan lari bolak-balik untuk meningkatkan kelincahan anak bukan tanpa alasan, permainan ini mudah untuk dimodifikasi tanpa merubah banyak aspek, namun tetap mengutamakan aspek anak usai dini, selain itu penggunaan permainan lari bolak-balik dapat

mengetahui secara lebih jelas tingkat kelincahan anak. Lari bolak-balik atau *shuttle run* memiliki berbagai macam kelebihan diantaranya lebih akurat dalam mengetahui tingkat kelincahan seseorang, dapat meningkatkan kelincahan dengan cara mengurangi jarak tempuh pada saat dilakukan permainan lari bolak-balik, selain itu mudah untuk di modifikasi dan semua golongan usia mampu menggunakannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui permainan lari bolak-balik dapat meningkatkan kelincahan anak di kelompok B di RA Choirul Fikri. Hal ini ditunjukkan pada peningkatan kelincahan anak dari Siklus I dan Siklus II. Kelincahan anak pada Siklus I sebesar 12,5%. Peningkatan tersebut dianggap masih kurang maksimal sehingga diberi tindakan Siklus II. Pada Siklus II yang dilakukan secara kompetisi dan dengan pengurangan jarak tempuh lalu penambahan waktu yang digunakan sehingga kelincahan anak meningkat menjadi 87,5%.

Saran

1. Bagi Guru

Guru disarankan untuk menerapkan permainan lari bolak balik dalam pembelajaran motorik kasar khususnya untuk meningkatkan kelincahan, karena dapat meningkatkan kelincahan anak TK.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah khususnya Kepala sekolah disarankan untuk selalu menghimbau dan memberikan masukan kepada para guru untuk menggunakan permainan dalam

pembelajaran yang inovatif, seperti permainan lari bolak balik, agar dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak khususnya kelincahan, sehingga kelincahan dapat berkembang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan permainan lainnya agar dapat menemukan permainan yang lebih optimal lagi. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menerapkan permainan lari bolak balik pada populasi yang lebih luas dan dalam waktu yang lebih lama untuk mengetahui kontribusi positif dari penggunaan permainan lari bolak balik.

Hurlock, Elizabeth B. (2000). *Perkembangan anak: jilid 1*. Erlangga. Jakarta.

Petterson, Candida. (1996). *Looking forward through the lifespan*. Prentice Hall. Australia.

Samsudin. (2008). *Pembelajaran motorik di taman kanak-kanak*. Jakarta: Litera.

Soengeng Santoso. (2002). *Petunjuk teknis model pengembangan motorik anak pra sekolah*. Jakarta: Direktorat olahraga masyarakat, Ditjen Olahraga Depdiknas.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Penelitian tindakan kelas: edisi revisi*. Bumi Aksara. Jakarta.

Sukintaka Suharsono. (1983). *Permainan dan metodik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Andang Ismail. (2006). *Education games: menjadi cerdas dan ceria*. Pilar Media. Yogyakarta.