



Aplikasi Permainan Ular Tangga Melalui Aktivitas Gerak Anak Usia Dini Untuk Mengurangi Kebosanan Selama di Rumah

Karlina Dwijayanti¹⁾, Arif Rohman Hakim²⁾
^{1,2)} Universitas Tunas Pembangunan

karlinadwijayanti87@gmail.com

ABSTRAK: Perkembangan keterampilan gerak bagi anak-anak usia dini diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak yang berkaitan dengan olahraga. Keterampilan gerak dasar itu didukung oleh pola gerak. Pola gerak merupakan serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Anak usia dini pada dasarnya sedang menjalani masa pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, mereka bergantung pada instruksi dan meniru yang lain. Mereka menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pada fase ini anak sudah siap untuk menerima informasi dari guru. Guru dapat memberikan keterampilan persepsi motorik, keterampilan gerak dasar, keterampilan multilateral dan keterampilan terpadu. Karena sekolah masih dilaksanakan di rumah maka aktivitas gerak anak usia dini menjadi terhambat sehingga pertumbuhan anak menjadi tidak optimal. Kegiatan PKM ini bertujuan memberikan kegiatan aktivitas gerak anak usia dini dengan permainan ular tangga yang bisa di lakukan di rumah masing-masing didampingi orang tua karena dengan bergerak pertumbuhan anak-anak usia dini semakin meningkat. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah kelompok anak-anak usia dini yang kondisi sekarang di rumah saja tidak melakukan aktivitas gerak di sekolah. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan penyuluhan orang tua, praktek permainan ular tangga, monitoring dan pendampingan.

Kata kunci : Permainan Ular Tangga, Anak Usia Dini, Kebosanan

ABSTRACT: *The development of movement skills for early childhood is defined as the development and refinement of various basic movement skills and movement skills related to sports. Basic movement skills are supported by motion patterns. The motion pattern is an organized series of related movements. Early childhood is basically going through a period of growth, experiencing increased experience, they depend on instructions and imitate others. They become more skilled at mastering basic movement skills. In this phase the child is ready to receive information from the teacher. Teachers can provide motor perception skills, basic movement skills, multilateral skills and integrated skills. Because school is still carried out at home, the movement of early childhood activities is hampered so that children's growth is not optimal. This PKM activity aims to provide early childhood movement activities with snake and ladder games that can be done at home accompanied by parents because by moving the growth of early childhood children is increasing. The target audience in this activity is a group of young children whose current conditions at home do not carry out mobile activities at school. The media used in this activity were parental counseling, practice of playing snakes and ladders, monitoring and mentoring.*

Keywords: *Snakes and Ladders Game, Early Childhood, Boredom*

PENDAHULUAN

Pada fase perkembangan gerak dasar anak usia dini, anak mulai belajar berjalan pada saat mereka berusia kira-kira dua tahun dan bentuk-bentuk lain gerak lokomotor.

Anak usia dini pada dasarnya sedang menjalani masa pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, mereka bergantung pada instruksi dan meniru yang lain. Mereka menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pada fase ini anak sudah siap untuk menerima informasi dari guru. Guru dapat memberikan keterampilan persepsi motorik, keterampilan gerak dasar, keterampilan multilateral dan keterampilan terpadu. Karena sekolah masih dilaksanakan di rumah maka aktivitas gerak anak usia dini menjadi terhambat sehingga pertumbuhan anak menjadi tidak optimal. Kegiatan PKM ini bertujuan memberikan kegiatan aktivitas gerak anak usia dini dengan permainan ular tangga yang bisa dilakukan di rumah masing-masing didampingi orang tua karena dengan bergerak pertumbuhan anak-anak usia dini semakin meningkat. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah kelompok anak-anak usia dini yang kondisi sekarang di rumah saja tidak melakukan aktivitas gerak di sekolah. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan penyuluhan orang tua, praktek permainan ular tangga, monitoring dan pendampingan.

1) Periode Perkembangan Gerak Dasar Anak

Perkembangan gerak dasar anak sekolah dasar dibagi menjadi tiga periode antara lain sebagai berikut.

- a) fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun.
- b) fase transisi usia 7-10 tahun.
- c) fase spesifikasi usia 10-13 tahun.

Pada *fase perkembangan gerak dasar* usia 2-7 tahun, anak mulai belajar berjalan pada saat mereka berusia kira-kira dua tahun dan bentuk-bentuk lain gerak lokomotor. Anak berusia 2-7 tahun pada dasarnya sedang menjalani masa pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, mereka bergantung pada instruksi dan meniru yang lain. Mereka menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pada fase ini anak sudah siap untuk menerima informasi dari guru. Menurut Toho Cholik Mutohir & Gustaf (2004) mengemukakan bahwa gerakan yang diajarkan pada anak prasekolah selalu berkaitan dengan waktu, yang dimaksud dengan waktu berkaitan dengan cepat/lambat. Misalnya, gerakan yang dilakukan oleh seluruh atau sebagian tubuh dengan kecepatan yang berbeda. Mulai dari yang cepat sampai yang lambat atau dari yang lambat sampai yang cepat. Pada *fase transisi* usia 7-10 tahun, anak secara individu mulai dapat mengkombinasikan dan menerapkan gerak dasar yang terkait dengan penampilan dalam aktivitas jasmani. Gerakan yang dilakukan berisikan unsur-unsur yang sama, seperti gerak dasar, tetapi dalam pelaksanaannya lebih akurat dan terkendali. Selama periode ini anak terlibat secara aktif dalam pencarian dan pengkombinasian berbagai macam pola gerak dan keterampilan. Pada umumnya kemampuan mereka akan sangat cepat meningkat. 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. Mereka juga sudah mulai bisa menilai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya. Dari ketiga fase perkembangan gerak dasar yang terjadi pada usia sekolah dasar ini perlu adanya upaya dari guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar anak sesuai dengan tingkatannya. Suatu hasil yang optimal dalam melompat, si pelompat harus memiliki kekuatan, keseimbangan, ketepatan dan ketangkasan. Pelompat juga harus memahami dan menguasai gerakan dasar untuk melakukan gerakan lompat tersebut. Pelompat harus dapat melakukannya dengan cepat tepat dan lancar agar tidak terjadi suatu yang tidak diharapkan. Gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari yang meliputi gerak jalan, lari, lompat, lempar. Gerak (motor) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia, sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi, gerak (motor) ruang lingkungannya lebih luas dari pada psikomotor. Kemampuan gerak dasar dapat dibagi menjadi 3, yaitu; (1) Kemampuan gerak lokomotor adalah gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti jalan, lari, lompat, loncat; (2) kemampuan gerak non lokomotor, adalah gerak yang dilakukan di tempat, seperti: membungkuk, membalik, bergoyang, dan lainnya; (3) kemampuan gerak manipulatif, adalah gerak untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerak dari anggota badannya secara lebih terampil, seperti; melempar, menangkap, menyepak, menendang (Hadi, Royana, and Setyawan, 2017).

2) Permainan Ular Tangga

Salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan adalah melalui permainan yang edukatif. Permainan atau game edukasi merupakan salah satu tema permainan yang berusaha memberikan nilai edukasi di dalamnya, sehingga permainan yang awalnya hanya berfungsi sebagai media penghibur, akhirnya juga dapat digunakan sebagai media pembelajaran atau pelatihan (Kuswardayan, 2012). Hasil penelitian Deti Lestiyorini (2012) berhasil mengembangkan game edukasi “Ular Tangga” untuk mata pelajaran matematika kelas V SD berbasis aplikasi komputer. Kemudian penulis membuat ide permainan ular tangga yang diterapkan di pendidikan jasmani. Permainan ular tangga merupakan permainan yang edukatif dimana anak mampu melakukan kegiatan dengan rasa senang dan gembira selain itu media permainan ular tangga merupakan permainan yang sangat kreatif bagi guru dalam memberikan materi pembelajaran sehingga siswa antusias mengikuti pembelajaran permainan ular tangga. Hasil wawancara serta pengamatan kepada orangtua anak, kelompok anak-anak usia dini tahun berkeinginan untuk dapat membuat aktif dan dapat bersosialisasi dengan teman yang lain dan tidak cenderung cuma dirumah bermain games atau menonton TV saja. Setelah mengkaji potensi yang ada di wilayah tersebut disepakati untuk mengaplikasikan kegiatan ini yaitu implementasi inovasi model permainan melalui aktivitas gerak anak-anak usia dini desa Ngemplak. Karena banyaknya banyak anak

sekarang sosialisasinya dan rasa kebersamaanya semakin berkurang sehingga tim PKM memutuskan untuk menjadikan inovasi model permainan ini untuk meningkatkan kemampuan fisik anak dan dapat memberikan kontribusi dalam pembentukan karakter anak. Tim PKM berusaha memberikan gambaran mengenai inovasi model-model permainan yang akan dipraktikkan langsung kepada anak-anak dan juga manfaat melakukan kativitas fisik dan derak tersebut. Tim PKM juga ingin mengatasi kecenderungan pemakaian gadget/HP kepada anak melalui parenting kepada orangtua, pengaplikasian inovasi model-model permainan kepada anak sehingga dapat memberikan kontribusi dalam pembentukan karakter anak melalui aktivitas fisik dan gerak terhadap lingkungan. Hasil pengamatan terhadap anak usia dini mereka merasa bosan terhadap aktivitas yang dilakukan setiap harinya sama sehingga diterapkannya permainan ular tangga. Permainan ular tangga merupakan permainan yang edukatif dimana siswa mampu melakukan kegiatan dengan rasa senang dan gembira selain itu media permainan ular tangga merupakan permainan yang sangat kreatif bagi guru dalam memberikan materi pembelajaran sehingga siswa antuias mengikuti pembelajaran permainan ular tangga. Berdasar hasil observasi inilah Tim mengusulkan proposal PKM untuk membantu membuat alat inovasi model permainan. Setelah berhasil melakukan pelatihan parenting kepada orangtua anak dan diterapkan model permainan ular tangga tersebut maka diharapkan kegiatan tersebut dapat terus berjalan serta untuk dapat membuat inovasi model permainan dan menerapkannya kepada anak-anak digunakan sebagai lahan penghasilan untuk dapat mempromosikan aktivitas fisik dan gerak melalui outbound tersebut baik di desa Ngempak Boyolali sendiri maupun didesa-desa yang lain.

PERMASALAHAN

Berdasarkan uraian pada Pendahuluan, maka masalah yang diangkat dalam kegiatan ini adalah pemanfaatan media yang kurang difungsikan bagi anak-anak untuk bermain dan bergerak, Orangtua yang membiarkan anaknya bermain gadget karena takut anaknya rewel kalau tidak dituruti kemauan anaknya, Belum ada upaya bimbingan untuk orangtua bagaimana solusi mengatasi kecenderungan pemakaian gadget/HP kepada anak, serta Anak-anak sekarang lebih suka berjam-jam didepan HP dari pada bermain dengan teman-temanya.

METODE PELAKSANAAN

Mitra dalam kegiatan PKM ini yaitu anak-anak usia dini di Kecamatan Ngemplak. Berdasarkan kesepakatan antara Tim PKM dengan kelompok anak-anak Kecamatan Ngemplak, kelompok anak-anak di Kecamatan Ngemplak tersebut yang dipilih sebagai mitra strategis yang nantinya akan menyebarluaskan pengetahuan dan keterampilan yang didapat kepada kelompok lainnya dan warga yang membutuhkan. Mitra bersedia mengikuti kegiatan PKM hingga selesai yang dibuktikan dengan surat

pernyataan dan sanggup menyediakan tempat dan pelaksanaan praktek permainan ular tangga.

PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Desa Ngemplak selama 1 bulan dengan mendatangi anak-anak dirumah untuk menghindarkan anak yang terlalu banyak dan diwaktu sore agar antusias melaksanakan permainan ular tangga ini bisa menyenangkan dan anak dapat menjadi sehat.

HASIL DAN LUARAN

Pelaksanaan kegiatan masyarakat ini mendapatkan tanggapan bagus dari Desa Ngemplak karena dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap orang tua untuk melarang anaknya tidak bermain gadget dan anak-anak sekarang lebih suka berjam-jam didepan Hp dari pada bermain dengan teman-temanya. Kegiatan pelaksanaan pengabdian ini meliputi sebagai berikut.

1) Pra Kegiatan

Kegiatan perijinan dilakukan dengan meminta ijin kepada kelurahan untuk mendatangi rumah-rumah warga mengadakan kegiatan permainan ular tangga.

2) Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini yaitu melakukan pelatihan *parenting* kepada orangtua anak bagaimana kegiatan ini berjalan dan menjelaskan manfaatnya kepada anak kemudian diterapkan model permainan ular tangga. Setelah kegiatan berhasil dan orangtua merasa bahwa dapat membawa efek yang positif terhadap anak maka kegiatan ini dapat terus berjalan serta untuk dapat membuat inovasi-inovasi model permainan lainnya dan dapat dipromosikan aktivitas fisik dan gerak melalui *outbound* tersebut baik di Desa Ngemplak Boyolali sendiri maupun di desa-desa yang lain.

Tabel 1. Jadwal pelaksanaan kegiatan

No.	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Penyusunan Proposal	6 Maret 2021
2.	Perijinan dan koordinasi tempat	15-19 Maret 2021
3.	Pelaksanaan kegiatan	22 Maret – 23 April 2021

Kegiatan permainan ular tangga yang dilaksanakan di halaman rumah warga secara bergantian dari 3 rumah ke rumah yang lainnya proses kegiatan berjalan lancar antusias anak-anak sangat senang dan semangat dikarenakan mereka sudah lama tidak melakukan aktivitas fisik serta orangtua juga sangat senang melihat anak bergerak tanpa adanya gadget bahkan orangtua juga ada yang pengen ikut karena melihat keasikan

permainan ular tangga tersebut. Adapun foto kegiatan pada saat pelaksanaan kegiatan ular tangga adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Anak-anak melakukan kegiatan Ular Tangga

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan permainan ular tangga ini bahwa anak cenderung lebih aktif dan senang terhadap kegiatan yang dilakukan serta memberikan kegiatan aktivitas gerak anak usia dini dengan permainan ular tangga yang bisa dilakukan di rumah masing-masing didampingi orang tua karena dengan bergerak pertumbuhan anak-anak usia dini semakin meningkat. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah kelompok anak-anak usia dini yang kondisi sekarang di rumah saja tidak melakukan aktivitas gerak di sekolah. Media yang digunakan dalam kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar yaitu dengan penyuluhan orang tua, praktek permainan ular tangga, monitoring dan pendampingan. Materi yang diberikan meliputi Pentingnya upaya mengatasi kecenderungan mengurangi kebosanan selama di rumah 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.

DAFTAR PUSTAKA

Hadi, H., Royana, I. F., & Setyawan, D. A. 2017. "Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini Pada Taman Kanak-Kanak (TK) Di Kota Surakarta". *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(2).

- Kuswardayan,I, Nikensasi, P, Sunaryo, D. 2012. *Rancang Bangun Permainan Edukasi Matematika dan Fisika dengan Memanfaatkan Accelerometer dan Physics Engine Box2d pada Android*. Surabaya: Jurnal ITS.
- Lestiyorini, Deti. 2012. *Game Edukasi Ular tangga Pada Mata Pelajaran Matematika untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Teknik Program Studi Pendidikan Informatika.
- Toho Cholik Mutohir & Gustaf. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keresasian Kebijakan Olahraga, Dirjen Olahraga. Depdiknas.

