

## PENINGKATAN KETERAMPILAN KINESTETIK MELALUI KEGIATAN LARI ESTAFET PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN

**Erni Suriani, Abas Yusuf, M. Ali**

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FKIP UNTAN, Pontianak

Email: [erni.suriani@gmail.com](mailto:erni.suriani@gmail.com)

**Abstrak:** Bentuk penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan metode deskriptif. Subjek penelitian adalah guru yang berjumlah 1 orang dan anak yang berjumlah 20 anak. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan melalui hasil yang diperoleh setelah diadakan analisis data, secara umum dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa: 1) Perencanaan pembelajaran melalui lari estafet dalam meningkatkan keterampilan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang yang disusun dapat dikategorikan “baik”, artinya guru membuat perencanaan dengan merumuskan tujuan pembelajaran, pemilihan tema, pemilihan bahan main, penentuan metode pembelajaran, membuat penilaian hasil belajar. 2) Pelaksanaan pembelajaran melalui lari estafet dalam meningkatkan keterampilan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang dapat dikategorikan “baik” artinya guru telah melakukan kegiatan pra pembelajaran, membuka pelajaran, kegiatan inti pembelajaran, dan kegiatan penutup. 3) Peningkatan keterampilan kinestetik yang diajarkan melalui lari estafet pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang dapat dikategorikan “berkembang sangat baik”, dengan kegiatan antara lain: anak berlari dengan teknik melompat seperti kodok, burung, kucing, ikan, anak memegang tongkat sambil berlari, anak memberikan tongkat sambil berlari.

**Kata Kunci: Keterampilan Kinestetik, Lari Estafet**

**Abstrac:** The method used is descriptive method with the form of classroom action research. Subjects research is one teachers and 20 childrens. Based on the research that has been done and with the results obtained after performed the data analysis, in general can be concluded that : 1) Planning learning through relay in improving kinesthetic skills in children aged 5-6 years in kindergarten Satu Atap Desa Raja Ngabang has can be categorized as "good", meaning that teachers planning to formulate learning objectives, selecting the theme, the main material selection, determination of learning methods, making assessment of learning outcomes.2) Implementation of learning through a relay in improving kinesthetic skills in children aged 5-6 years in kindergarten Satu Atap Desa Raja Ngabang can be categorized as "good" means that the teacher has been conducting pre-learning, open learning, learning core activities, and activities cover. 3) Increased kinesthetic skills taught through a relay race in children aged 5-6 years in kindergarten Satu Atap Desa Raja Ngabang can be categorized as "very well developed", with activities including: child running

with jumping techniques such as frogs, birds, cats, fish, child holding a baton while running, children leave the stick while running.

**Keywords: Kinesthetic Skills, Running Relay**

Pendidikan anak usia dini berfungsi untuk mengoptimalkan perkembangan anak, segala bentuk kegiatan yang dilakukan dalam pembelajaran direncanakan dengan baik sesuai dengan tingkat perkembangan anak. Keterampilan kinestetik yang merupakan keterampilan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan *spinal cord*. Keterampilan kinestetik merupakan salah satu bentuk keterampilan yang ditunjukkan oleh keterampilan seseorang untuk membangun hubungan yang penting antara pikiran dengan tubuh, yang memungkinkan tubuh anak untuk memanipulasi objek atau menciptakan gerakan. Anak dengan keterampilan kinestetik mempunyai keseimbangan serta koordinasi antara penglihatan dan pergerakan yang baik.

Menurut Soeryana, (2010: 12) “Keterampilan amat penting karena bermanfaat untuk 1) meningkatkan keterampilan psikomotorik, 2) meningkatkan keterampilan sosial dan sportivitas, 2) membangun rasa percaya diri dan harga diri serta 3) meningkatkan kesehatan”. Sehubungan dengan hal tersebut Permendiknas No.58 Tahun 2009 tentang perkembangan motorik menerangkan bahwa: “Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan. Tingkat pencapaian perkembangan anak usia 5-6 tahun antara lain: melakukan gerakan tubuh secara terkoordinir untuk melatih kelenturan, keseimbangan dan kelincihan, melakukan koordinasi gerakan kaki-tangan-kepala, keseimbangan dan kelincihan, melakukan permainan fisik dengan aturan, terampil menggunakan tangan kanan dan kiri”.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat peneliti jelaskan bahwa pada usia 5 atau 6 tahun keinginan untuk melakukan kegiatan akan bertambah. Keterampilan kinestetik berupa koordinasi gerakan tubuh, seperti berlari, berjinjit, melompat, bergantung, melempar dan menangkap, serta menjaga keseimbangan. Kegiatan ini diperlukan dalam meningkatkan keterampilan koordinasi gerakan lokomotor. Anak sangat menyukai kegiatan fisik yang menantang baginya, seperti melompat dari tempat tinggi atau bergantung dengan kepala menggantung ke bawah.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, pembelajaran merupakan bentuk penyelenggaraan pendidikan yang memadukan secara sistematis dan berkesinambungan suatu kegiatan-kegiatan pembelajaran dapat dilakukan di lingkungan. Untuk itu upaya yang dapat dilakukan dalam melatih keterampilan kinestetik melalui lari estafet.

Lari estafet merupakan suatu cara yang dilakukan guru untuk melatih keterampilan kinestetik anak. Permainan merupakan aktifitas olahraga yang

dapat digunakan sebagai alat dalam usaha pendidikan karena bermain mempunyai nilai-nilai untuk mengembangkan harmoni antara jiwa dan raga. Pada saat bermain semua fungsi tubuh baik jasmani maupun rohani ikut terlatih. Melalui kegiatan ini, anak dilatih untuk dapat menggerakkan kaki dan tangan serta melatih kelenturan dan keseimbangan tubuh.

Kegiatan lari estafet dengan menggunakan gerakan jasmani menjadi suatu cara dapat dilakukan guru meningkatkan dalam melatih keterampilan kinestetik anak. Dalam kegiatan ini anak dituntut untuk dapat bekerjasama dengan teman untuk dapat memenangkan permainan. Permainan ini mempunyai aturan-aturan yang harus dipatuhi.

Melalui observasi awal yang peneliti lakukan bahwa keterampilan kinestetik anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang belum berkembang secara optimal antara lain: 1) anak belum dapat berlari dengan berbagai teknik mencontohkan gerakan seperti kodok, burung, kucing, ikan. 2) anak belum seimbang memegang tongkat sambil berlari, 3) anak belum tangkas memberikan tongkat sambil berlari. Kegiatan bermain yang diberikan guru belum dapat mengembangkan keterampilan kinestetik pada anak selain itu anak cepat bosan dan anak tidak semangat dalam bermain. Dapat peneliti jelaskan dari 20 orang anak hanya 6 atau dengan persentase 30% orang anak saja yang dapat melakukan kegiatan dengan baik, sedangkan 14 orang anak dengan persentase 70% masih dibimbing guru dalam melakukan kegiatan berlari estafet.

Selain itu dapat peneliti identifikasi kelemahan yang terjadi selama ini antara lain: anak cepat bosan dengan kegiatan bermain yang dilakukan guru, anak tidak mau menggerakkan otot besar seperti gerakan kaki dan tangan, guru belum dapat mensiasati dengan penerapan peraturan dalam bermain.

Dari kesenjangan tersebut peneliti ingin mengadakan perbaikan terhadap pembelajaran terhadap peningkatan keterampilan kinestetik melalui lari estafet di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah umum pada penelitian ini adalah "Apakah melalui lari estafet dapat meningkatkan keterampilan kinestetik gerakan berlari sambil menangkap dan memberikan tongkat estafet sesuai aturan pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang?". Adapun masalah khusus dalam penelitian ini adalah: a. Bagaimanakah perencanaan pembelajaran melalui lari estafet dalam meningkatkan keterampilan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang? b. Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran melalui lari estafet dalam meningkatkan keterampilan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang? c. Bagaimanakah peningkatan keterampilan kinestetik yang diajarkan melalui lari estafet pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang?. Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan kinestetik melalui lari estafet dengan gerakan berlari sambil menangkap dan memberikan tongkat estafet sesuai aturan pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang.

Selanjutnya tujuan khusus dalam penelitian ini adalah mengetahui dan mendeskripsikan tentang: a. Perencanaan pembelajaran melalui lari estafet dalam meningkatkan keterampilan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang. b. Pelaksanaan pembelajaran melalui lari estafet dalam meningkatkan keterampilan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang. c. Peningkatan keterampilan kinestetik yang diajarkan melalui lari estafet pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang.

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dalam melaksanakan pembelajaran di Taman Kanak-kanak dalam meningkatkan keterampilan kinestetik dengan kegiatan yang menyenangkan. a. Bagi Guru/ Peneliti, agar diperolehnya strategi pembelajaran yang tepat dan bervariasi dalam meningkatkan keterampilan kinestetik anak usia dini. b. Bagi Anak, agar dapat meningkatnya keterampilan kinestetik dengan gerakan tangan dan kaki melalui dengan menggunakan permainan yang ada disekitar lingkungan. c. Bagi Lembaga, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada lembaga dalam memfasilitasi pembelajaran khususnya dalam meningkatkan keterampilan kinestetik anak.

Definisi operasional merupakan penjelasan tentang beberapa istilah penting yang dipergunakan dalam judul penelitian. Penjelasan ini dimaksudkan agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda-beda antara pembaca dan peneliti. Di samping itu, juga berguna dalam memperjelas ruang lingkup penelitian ini. Adapun istilah-istilah yang dimaksud adalah: 1) Peningkatan Keterampilan Kinestetik; Peningkatan keterampilan kinestetik yang dimaksud dalam penelitian ini suatu usaha yang dilakukan guru dalam mengoptimalkan kemampuan motorik kasar dan motorik halus ataupun seluruh tubuh pada anak usia dini. Peningkatan keterampilan kinestetik dalam penelitian ini menggunakan kegiatan lari estafet dengan indikator antara lain: a) kemampuan anak berlari dengan berbagai teknik, b) kemampuan anak memegang tongkat sambil berlari, c) kemampuan anak memberikan tongkat sambil berlari. Cara mengukur keterampilan kinestetik pada anak ini dengan melakukan praktek langsung kegiatan lari estafet dengan beberapa kriteria penilaian antara lain: BSB (berkembang sangat baik), BSH (berkembang sesuai harapan), MB (mulai berkembang), BB (belum berkembang). 2) Kegiatan Lari Estafet; Kegiatan lari estafet yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu kegiatan bermain yang dilakukan anak dengan cara berlari yang dilakukan oleh anggota tim ke I dengan membawa tongkat estafet sambil berlari dan memberikan kepada anggota tim ke II, dalam hal ini anggota tim ke II menangkap tongkat estafet yang diberikan oleh anggota tim ke I, dan selanjutnya sampai garis finish”..

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian tindakan kelas . Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan didalam kelas. Penelitian tindakan

kelas dapat dijadikan sarana bagi guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran secara efektif. Menurut Sugiono (2013:15) Penelitian tindakan kelas sangat kondusif untuk membuat guru menjadi peka dan tanggap terhadap dinamika pembelajaran dikelasnya. Guru menjadi reflektif dan kritis terhadap apa yang guru dan anak lakukan”. Pendapat di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan tindakan yang dilakukan untuk memperbaiki kemampuan dalam melaksanakan pembelajaran di kelas dalam upaya meningkatkan hasil belajar di dalam kelas. Adapun hasil belajar dalam penelitian ini adalah peningkatan keterampilan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Nasution (2003, hal. 56) “metode deskriptif berarti penelitian yang dimaksudkan untuk menjelaskan fenomena atau karakteristik individual, situasi atau kelompok tertentu secara akurat”. Dalam penelitian ini metode deskriptif digunakan untuk memusatkan perhatian kepada aspek-aspek yang berkaitan dalam meningkatkan keterampilan kinestetik gerakan berlari sambil menangkap dan memberikan tongkat estafet sesuai aturan pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang.

Subjek dalam penelitian ini adalah anak yang berjumlah 20 usia 5-6 tahun dan guru yang berjumlah 1 orang. Subjek ini dipilih karena dinilai rendahnya keterampilan kinestetik pada anak. Siklus terdiri atas empat tahap yang dilaksanakan, yaitu 1. Perencanaan (*planning*); 2. Penerapan tindakan (*action*); 3. Mengobservasi dan mengevaluasi proses dan hasil tindakan (*observation and evaluation*); dan 4. Melakukan refleksi (*reflecting*) dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan).

Tahapan perencanaan sebagai berikut: 1) Perencanaan, meliputi a. Menetapkan tujuan pembelajaran. b. Merancang materi pembelajaran dalam RKH dengan dua siklus, dan tema. c. Merancang lembar observasi guru dalam kegiatan pembelajaran. d. Merancang lembar observasi aktivitas anak. e. Menyiapkan media yang akan digunakan. 2) Pelaksanaan/tindakan, meliputi a. Pijakan lingkungan. b. Pijakan sebelum bermain. c. Pijakan saat bermain. d. Pijakan setelah bermain. 3) pengamatan (observasi). 4) tahap refleksi.

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan dalam mengumpulkan data dan informasi. Dalam penelitian ini ada beberapa teknikdigunakan untuk mengumpulkan data diantaranya adalah: 1) teknik observasi langsung, 2) teknik komunikasi langsung, 3) teknik studi dokumenter. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) pedoman observasi, dibuat berdasarkan masalah penelitian untuk mengetahui aktivitas anak dan guru selama pembelajaran. dilakukan pada setiap siklus dan datanya digunakan untuk merefleksi pembelajaran. 2) Pedoman Wawancara, Pedoman wawancara yang peneliti gunakan yakni berupa pertanyaan-pertanyaan yang nantinya akan dijawab teman sejawat. Teknik ini hanya berisi pertanyaan umum yang dikembangkan dalam bentuk pertanyaan yang lebih rinci sesuai dengan jawaban responden yang diwawancarai. 3) Dokumentasi, Dokumentasi yang peneliti gunakan antara lain foto kegiatan lari estafet yang dilakukan anak, dan fortopolio hasil karya anak.

Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) analisis data dilakukan oleh peneliti semenjak awal, pada setiap aspek kegiatan penelitian. Analisis data dilakukan dengan menguji kesesuaian antara data yang satu dengan data yang lain. Adapun standar keberhasilan penelitian secara persentase peneliti harapkan adalah 80% dengan rumus menurut Iskandar (2011: 12)

$$P\% = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P : Presentase

F : Frekuensi Jawaban

N : Jumlah Responden

100 : Bilangan Tetap

Adapun rumus perentase digunakan untuk menghitung kemampuan anak antara lain: a) berlari dengan teknik melompat seperti kodok/ terbang seperti burung, b) memegang tongkat sambil berlari, c) memberikan tongkat sambil berlari.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Siklus I:** kegiatan pembelajaran pada siklus I yang dilaksanakan sebanyak dua kali. Pertemuan pertama dengan tema binatang dan sub tema binatang reptil ( ular, kodok, buaya) dan pertemuan kedua dengan tema binatang dan sub tema binatang unggas (ayam, bebek, burung) yang terdiri dari kegiatan awal (pijakan sebelum main), kegiatan inti (pijakan saat bermain), dan kegiatan akhrit (pijakan setelah bermain). kegiatan pembelajaran dengan meningkatkan keterampilan kinestetik melalui kegiatan lari estafet pada anak belum menunjukkan hasil seperti yang diharapkan. Dari data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa Perencanaan yang telah dilakukan bahwa pada siklus ke 1 perencanaan dibuat berdasarkan pembelajaran yang biasanya dilakukan sebelum tindakan kelas dilakukan, namun pada pertemuan ke 2 perencanaan dibuat berdasarkan kelemahan yang terjadi pada pertemuan ke 1. Perencanaan yang dilakukan guru sudah baik, dengan rata-rata nilai sebesar 2,3 sampai 2,4. Sedangkan dalam pelaksanaan diperoleh rata-rata nilai sebesar 2,2 sampai 2,4.

**Siklus II:** Pada siklus II, kegiatan pembelajaran sama dengan siklus I dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan tema binatang. Kegiatan pembelajaran pada siklus II pada dasarnya merupakan penyempurnaan apa yang telah ada pada siklus I. Pada siklus II guru melakukan perbaikan terhadap proses pembelajaran. setelah proses pembelajaran siklus II berakhir terjadi peningkatan yang sangat berarti dari hasil observasi anak dalam meningkatkan keterampilan kinestetik melalui kegiatan lari estafet dibanding siklus I. Dari data yang diperoleh dapat disimpulakn bahwa perencanaan yang dilakukan

guru sudah sangat baik, dengan nilai rata-rata 2,72 sampai 3,4. Sedangkan dalam pelaksanaan diperoleh nilai rata-rata sebesar 3 sampai 3,4, dalam arti guru sudah meningkatkan dan memaksimalkan diri serta memperbaiki kualitas pembelajaran.

### **Pembahasan**

Berdasarkan data yang telah terkumpul dan telah disajikan dimuka, maka peneliti dapat memberikan ulasan sesuai dengan masalah khusus sebagai berikut : 1. Perencanaan pembelajaran melalui lari estafet dalam meningkatkan keterampilan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun. Dalam perencanaan yang dilakukan peneliti dapatkan keunikan guru dalam merencanakan pembelajaran agar dapat diminati anak, guru berkolaborasi dengan teman sejawat untuk mendiskusikan kelemahan yang terjadi dalam pembelajaran dan mencari solusi untuk membuat pelajaran yang lebih menarik dengan menggunakan media dan pemilihan tema untuk mensimulasikan tentang materi yang akan di sampaikan kepada anak dalam pembelajaran berikutnya. Berdasarkan hasil wawancara perencanaan pembelajaran harus dapat menyesuaikan tema dan sub tema dalam meningkatkan keterampilan kinestetik melalui kegiatan lari estafet yang saya bahas, dalam hal ini guru merencanakan kegiatan pembelajaran berdasarkan aspek perkembangan anak dan usia anak, selain itu guru juga merencanakan media pembelajaran yang sesuai dengan tema untuk membantu guru dalam menyampaikan materi pembelajaran kepada anak, sehingga mempermudah guru dalam menyampaikan materi pembelajaran secara teratur dan terarah. Perencanaan pembelajaran yang dilakukan guru sesuai dengan teori yang dikemukakan di atas, dalam hal ini 1) Guru menetapkan tujuan pembelajaran terhadap keterampilan kinestetik melalui kegiatan lari estafet, 2) Guru mempersiapkan berbagai alat atau bahan yang diperlukan yakni gambar yang sesuai dengan tema, 3) Guru mempersiapkan tempat untuk bermain yakni ruangan kelas, 4) Guru mengatur ketersediaan media dengan jumlah anak yang ada, 5) Guru mempertimbangkan apakah dilaksanakan sekaligus (serentak seluruh anak atau secara bergiliran), 6) Guru memperhatikan masalah keamanan dan kesehatan agar dapat diperkecil atau menghindari risiko yang merugikan, 7) Guru memberikan penjelasan mengenai apa yang harus diperhatikan dan tahapan-tahapan yang harus dilakukan anak, yang termasuk dilarang atau membahayakan.

2. Pelaksanaan pembelajaran melalui lari estafet dalam meningkatkan keterampilan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun telah dilakukan dengan baik sekali. Dalam pembelajaran guru membagi anak dalam kelompok kecil, ini dilakukan agar anak dapat tertib dalam melaksanakan pembelajaran dan anak dapat terlibat langsung dalam kegiatan bermain dan memperhatikan anak melakukan kegiatan permainan dan anak diberikan kesempatan terlibat secara langsung dalam kegiatan tersebut. Dalam hal ini pelaksanaan yang dilakukan guru antara lain: melakukan pijakan lingkungan, melakukan pijakan sebelum main, melakukan pijakan saat main, melakukan pijakan setelah main. Berdasarkan hasil wawancara, pelaksanaan pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan kinestetik melalui kegiatan lari estafet

dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah dibuat, dalam hal ini guru dapat mengelola waktu sebaik mungkin agar semua kegiatan yang direncanakan dapat terlaksana dengan baik. Pelaksanaan yang dilakukan guru sesuai dengan teori, dalam hal ini penentuan tujuan tema kegiatan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Dalam menentukan jenis kegiatan bermain yang akan dipilih sangat tergantung kepada tujuan tema yang telah ditetapkan sebelumnya, kegiatan bermain difokuskan pada keterampilan kinestetik terutama pada teknik, keseimbangan dan ketangkasan anak.

3. Peningkatan keterampilan kinestetik yang diajarkan melalui lari estafet pada anak usia 5-6 tahun. Musfiroh (2006: 69) mengatakan bahwa pada saat anak berusaha melatih koordinasi otot dan gerak terjadi stimulasi Kinestetik dalam wilayah-wilayah diantaranya: a. Koordinasi mata dengan tangan seperti: menggambar, menulis, mata dengan kaki seperti menendang, melempar, menangkap. b. Keterampilan lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, berbaris, meloncat, merayap, berguling, merangkak. c. Keterampilan non lokomotor seperti membungkuk, memutar tubuh, menjangkau, merentang, mengayun, jongkok, duduk, berdiri. d. Keterampilan mengontrol dan mengatur tubuh seperti menunjukkan kesadaran tubuh, kesadaran ruang, kesadaran ritmik, keseimbangan, keterampilan untuk mengambil awalan, keterampilan untuk menghentikan gerak dan mengubah arah. Peningkatan keterampilan kinestetik yang diajarkan melalui lari estafet pada anak usia 5-6 tahun “berkembang sangat baik”, adapun peningkatan kemampuan anak berlari dengan teknik melompat seperti kodok, burung, kucing, ikan pada siklus ke 1 pertemuan ke 1 sebesar 35%, pada siklus ke 1 pertemuan ke 2 meningkat sebesar 45%, dan pada siklus ke 2 pertemuan ke 1 meningkat sebesar 65%, pada siklus ke 2 pertemuan ke 2 peningkatan sebesar 75%.

Peningkatan kemampuan anak memegang tongkat sambil berlari pada siklus ke 1 pertemuan ke 1 sebesar 40%, pada siklus ke 1 pertemuan ke 2 meningkat sebesar 50%, dan pada siklus ke 2 pertemuan ke 1 meningkat sebesar 60%, pada siklus ke 2 pertemuan ke 2 peningkatan sebesar 80%.

Peningkatan memberikan tongkat sambil berlari pada siklus ke 1 pertemuan ke 1 sebesar 35%, pada siklus ke 1 pertemuan ke 2 meningkat sebesar 45%, dan pada siklus ke 2 pertemuan ke 1 meningkat sebesar 65%, pada siklus ke 2 pertemuan ke 2 peningkatan sebesar 75%.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

secara umum dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan kinestetik dapat ditingkatkan melalui lari estafet pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang. secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut : 1. Perencanaan pembelajaran melalui lari estafet dalam meningkatkan keterampilan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang dapat dikategorikan

“baik” dengan skor akhir 3,4, artinya guru dalam membuat perencanaan pembelajaran dengan merumuskan tujuan pembelajaran, pemilihan tema, pemilihan bahan main, penentuan metode pembelajaran, membuat penilaian hasil belajar. 2. Pelaksanaan pembelajaran melalui lari estafet dalam meningkatkan keterampilan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang dapat dikategorikan “baik” dengan skor akhir 3,5, artinya guru telah melakukan kegiatan pra pembelajaran, membuka pelajaran, kegiatan inti pembelajaran, dan kegiatan penutup. 3. Peningkatan keterampilan kinestetik yang diajarkan melalui lari estafet pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Satu Atap Desa Raja Ngabang dapat dikategorikan “berk 89 % sangat baik”, dengan peningkatan sebesar 75%-80%, dengan kegiatan lain: anak berlari dengan teknik melompat seperti kodok, burung, kucing, ikan, anak memegang tongkat sambil berlari, anak memberikan tongkat sambil berlari.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dapatlah disarankan kepada guru dalam meningkatkan keterampilan kinestetik pada anak antara lain: 1. Agar guru dapat merencanakan media pembelajaran yang menarik minat anak dalam meningkatkan keterampilan kinestetik dengan berbagai permainan yang melibatkan gerakan motorik kasar dan motorik halus. 2. Agar guru dapat menyesuaikan langkah-langkah pembelajaran dengan materi yang disampaikan pada saat pelaksanaan pembelajaran. 3. Guru diharapkan lebih banyak memberikan kesempatan untuk mengemukakan pendapat, sehingga anak percaya diri dan memiliki motivasi belajar dengan baik.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, S. 2007. **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Bina Aksara
- Musfiroh (2006). **Pendidikan Anak Dini Usia Dalam Kerangka Otonomi Daerah**. Jakarta: Buletin Padu Jurnal Ilmiah Anak Dini Usia.
- Nasution, Zainal Arifin. 2003. **Penelitian Tindakan Kelas**. Bandung: PT REmaja Rosda Karya
- Nawawi. 2000. **Metode Penelitian Bidang sosial**. Yogyakarta : Gadjah Mada Erlangga

Soeryana. 2010. **Sumber dan Media Pembelajaran Anak Usia Dini**. Malang:  
Universitas Negeri Malang

Sugiyono. 2013. **Penelitian Kualitatif**. Jakarta: Gramedia