



Memperkuat keterampilan motorik anak usia dini melalui pengalaman eksplorasi aktivitas di luar ruangan

Strengthening early childhood motor skills through outdoor activity exploration experiences

Hilmy Aliriad^{1*}, Adi S.², Deny Pradana Saputro³, Donny Anhar Fahmi⁴, Sigap Yogo Waskito⁵

¹ Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Bojonegoro, Indonesia, email: hilmy@unugiri.ac.id

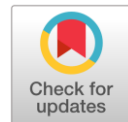
² Universitas Negeri Semarang, Indonesia, email: adis@mail.unnes.ac.id

³ Universitas Riau, Indonesia, email: deny.pradana@lecturer.unri.ac.id

⁴ Universitas PGRI Semarang, Indonesia, email: donnyanhar@upgris.ac.id

⁵ Sekolah Dasar Negeri 02 Damarwulan, Jepara, Indonesia, email: sigapwaskito86@admin.sd.belajar.id

*Koresponden penulis



Info Artikel

Diajukan: 2 Januari 2024

Diterima: 25 Maret 2024

Diterbitkan: 30 Maret 2024

Keyword:

Motor skills, early childhood, exploration, outdoor activities.

Kata Kunci:

Keterampilan motorik, anak usia dini, eksplorasi, aktivitas di luar ruangan.

Abstract

Outdoor activities provide a variety of sensory stimuli and involve more active body movements than indoor activities. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of an outdoor activity play program in improving motor skills in young children. The research method used an experimental method with one group post-pre-test design. The population consisted of 25 students of RA ICP Nurul Ulum Bojonegoro. The sample was taken by random sampling of as many as 10 students. Data will be collected before and after the intervention using the Test of Gross Motor Development Second Edition (TGMD-2) instrument by Dale A. Ulrich, PhD. The results showed that the program was successful in strengthening children's motor skills at an early age and progress in outdoor activity programs. The pretest and posttest results showed that the intervention or training had a significant impact on basic movement skills. In conclusion, outdoor activities enrich children's development through school play programs focusing on motor, social and creative skills. Suggestions for future researchers could explore factors that influence the success of outdoor activity programs and expand the research methods used.

Abstrak

Aktivitas di luar ruangan memberikan berbagai rangsangan sensorik dan melibatkan gerakan tubuh yang lebih aktif dibandingkan dengan aktivitas di dalam ruangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki efektivitas program bermain aktivitas di luar ruangan dalam meningkatkan keterampilan motorik pada anak kecil. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *one grup post pre-test*. Populasi terdiri dari 25 siswa RA ICP Nurul Ulum Bojonegoro. Sampel diambil secara *random sampling* sebanyak 10 Siswa. Data akan dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *instrument Test of Gross Motor Development Edisi Kedua (TGMD-2)* oleh Dale A. Ulrich, PhD. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS Versi 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program tersebut berhasil memperkuat keterampilan motorik anak pada usia dini dan kemajuan dalam program kegiatan di luar ruangan. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa intervensi atau pelatihan berdampak signifikan terhadap keterampilan gerakan dasar. Simpulan, kegiatan di luar ruangan memperkaya perkembangan anak-anak melalui program permainan sekolah yang berfokus pada keterampilan motorik,



sosial, dan kreatif. Saran peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program aktivitas diluar ruangan dan memperluas metode penelitian yang digunakan.

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan masa perkembangan yang kritis dan penting dalam kehidupan seseorang. Pertumbuhan dan perkembangan motorik yang cepat dalam berbagai aspek terjadi pada tahap anak usia dini, termasuk perkembangan motorik anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Aliriad, Da'i, et al., 2023). Keterampilan ini termasuk keterampilan motorik kasar dan halus yang mendukung perkembangan fisik dan kemandirian anak (Aliriad et al., 2024). Keterampilan motorik yang berkembang dengan baik pada usia dini akan membantu anak untuk mengatasi tugas motorik yang lebih kompleks di masa depan, seperti menulis, berolahraga, dan menghadapi kehidupan sehari-hari dengan baik. Kegiatan di luar ruangan diketahui memiliki manfaat yang besar bagi perkembangan keterampilan motorik anak (Jeon & Jun, 2021). Aktivitas di luar ruangan memberikan rangsangan sensorik yang berbeda dan melibatkan gerakan tubuh yang lebih aktif dibandingkan dengan aktivitas di dalam ruangan (Hendker & Eils, 2021). Lingkungan luar ruangan memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengeksplorasi dan berinteraksi dengan dunia nyata, yang secara alami meningkatkan keterampilan motorik (Crane et al., 2023; Moss et al., 2023). Melalui berbagai kegiatan seperti lari, lompat, panjat tebing, dan bermain dengan alam, anak-anak dapat melatih kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan motorik lainnya (Kwon & Maeng, 2022).

Penelitian ini melibatkan sekelompok anak usia dini yang mengikuti Program Bermain khusus yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan motorik. Program Bermain tersebut mencakup berbagai kegiatan di luar ruangan, yaitu bermain di taman, jalan-jalan di alam, bermain bola, dan bermain permainan kelompok yang melibatkan gerakan tubuh. Peserta mengikuti program dengan frekuensi dan durasi tertentu. Data dikumpulkan melalui pengamatan langsung terhadap anak-anak yang berpartisipasi dalam program bermain. Pengamatan ini mencakup penilaian keterampilan motorik, yaitu. kemampuan berlari, melompat,

mengejar bola, dan mengoperasikan peralatan bermain. Tes atau skala penilaian yang valid dan andal digunakan untuk mengukur perkembangan keterampilan motorik sebelum dan sesudah program bermain. Anak usia dini menghadapi tantangan perkembangan yang signifikan, terutama dalam perkembangan keterampilan motorik. Keterampilan motorik, termasuk keterampilan kasar meliputi aktifitas berjalan, melompat dan berlari. Sedangkan keterampilan motorik halus meliputi memegang pensil dan menulis di kertas merupakan aspek penting dari perkembangan fisik dan kemandirian anak (Honrubia-Montesinos et al., 2021). Namun, masih belum ada penelitian khusus tentang efektivitas program bermain di luar ruangan dalam meningkatkan keterampilan motorik pada anak usia dini. Lingkungan dan kesempatan bagi anak-anak untuk berinteraksi dengan alam dan ruang terbuka dapat berdampak signifikan pada perkembangan motorik anak usia dini.

Penelitian sebelumnya telah memasukkan intervensi berbasis aktivitas fisik umum (Hassan et al., 2022) tanpa fokus khusus pada kegiatan di luar ruangan (Liu et al., 2023). Data perkembangan keterampilan motorik anak dikumpulkan sebelum dan sesudah mengikuti program bermain aktivitas luar ruangan. Observasi langsung dilakukan untuk mengamati dan menilai kemampuan motorik, meliputi aspek-aspek seperti keseimbangan, koordinasi, kekuatan otot dan kemampuan mengoperasikan peralatan bermain.

Temuan relevan berikut dapat disimpulkan: 1) Kegiatan di luar ruangan menawarkan rangsangan sensorik yang lebih luas untuk perkembangan keterampilan motorik anak (Kavanagh, Manninen, et al., 2023). Di lingkungan luar ruangan, anak-anak memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan alam dan mengalami berbagai rangsangan visual, pendengaran, dan sentuhan, yang penting untuk pengembangan keterampilan motorik kasar dan halus. 2) Kegiatan di luar ruangan melibatkan lebih banyak gerakan fisik. Saat anak-anak bermain di luar, mereka sering melakukan aktivitas seperti lari, lompat, panjat tebing, dan bersepeda (Capio & Eguia, 2021). Gerakan-gerakan ini membantu meningkatkan kekuatan otot, koordinasi, dan keseimbangan, serta meningkatkan keterampilan motorik

kasar. Selain itu, aktivitas di luar ruangan meningkatkan kontrol motorik dan kesadaran tubuh anak (Bossavit & Arnedillo-Sánchez, 2023). Anak-anak yang berpartisipasi dalam kegiatan di luar ruangan cenderung memiliki keterampilan motorik kasar yang lebih baik. Bermain di luar ruangan dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik mereka, termasuk melompat, berlari, dan memanjat. Selain itu, aktivitas di luar ruangan dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik halus, seperti kefasihan dan koordinasi gerakan tangan. Aktivitas seperti merangkak, mengumpulkan daun atau batu, dan memegang benda-benda kecil di alam dapat membantu meningkatkan keterampilan ini. Berinteraksi dengan benda-benda alam seperti pasir, air, atau tanah juga dapat meningkatkan keterampilan sensorik dan motorik halus anak.

Pendekatan baru dalam penelitian adalah pengembangan program permainan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini. Program-program ini mencakup kegiatan di luar ruangan yang disesuaikan dengan tujuan pengembangan keterampilan motorik tertentu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki efektivitas program bermain aktivitas di luar ruangan dalam meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak program bermain aktivitas di luar ruangan terhadap perkembangan keterampilan motorik kasar dan halus anak usia dini. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki apakah program-program ini dapat mempengaruhi tingkat motivasi dan kepuasan anak-anak dalam berpartisipasi dalam kegiatan di luar ruangan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya program bermain aktivitas di luar ruangan dalam pengembangan keterampilan motorik anak usia dini. Tujuannya adalah untuk memberikan dasar bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik.

METODE

Metode penelitian menggunakan desain eksperimen one grup pretest-posttest (Asrin, 2022). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung

terhadap anak-anak saat mereka bermain di luar ruangan, wawancara dengan pendidik dan orang tua, serta penggunaan tes keterampilan motorik. Observasi mencakup pengamatan perilaku dan kemampuan motorik anak dalam aktivitas seperti berlari, melompat, dan memanjat. Wawancara memberikan perspektif tambahan dari pendidik dan orang tua mengenai perubahan keterampilan motorik anak. Tes keterampilan motorik memberikan data kuantitatif untuk mengukur perkembangan secara objektif. Data penelitian diperoleh dari hasil uji subjek dua kali yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Intervensi ini dimaksudkan untuk mengamati pengaruhnya terhadap perkembangan motorik kasar pada anak. Program permainan dilakukan selama 8 kali pertemuan dengan durasi 30 menit.

Program bermain aktivitas luar ruangan disusun melalui beberapa tahapan dengan menetapkan tujuan program. Tujuan utama adalah mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus, kerjasama, kreativitas, serta keterampilan sosial anak. Tujuan khusus dari program aktivitas diluar ruangan mencakup peningkatan ketahanan fisik, keseimbangan, koordinasi, stimulasi sensorik, dan keterampilan sosial. Langkah kedua adalah melakukan analisis kebutuhan dan kelompok sasaran, termasuk identifikasi usia dan kemampuan anak serta fasilitas dan sumber daya yang tersedia.

Selanjutnya, pemilihan dan desain aktivitas dilakukan dengan mempertimbangkan tujuan setiap aktivitas, deskripsi, serta alat dan bahan yang diperlukan. Setelah aktivitas dipilih, langkah berikutnya adalah pengaturan jadwal, menentukan durasi dan urutan aktivitas untuk memastikan keseimbangan antara aktivitas yang diprogramkan. Implementasi program mencakup persiapan dan penjelasan aturan kepada anak-anak, pengawasan ketat untuk menjaga keamanan, serta fleksibilitas untuk menyesuaikan aktivitas jika diperlukan. Terakhir, evaluasi dan pengumpulan umpan balik dilakukan untuk menilai keberhasilan program dan mengidentifikasi kendala yang dihadapi. Umpan balik dari anak-anak dan pengawas digunakan untuk melakukan perbaikan dan penyesuaian agar program

bermain aktivitas luar ruangan semakin efektif dan bermanfaat bagi perkembangan anak. Intervensi aktivitas bermain di luar ruangan berikut dapat dijelaskan pada [Tabel 1](#) sebagai berikut.

Tabel 1. Program bermain aktivitas luar ruangan

Program Bermain	Manfaatnya	Mengembangkan keterampilan motorik
Berlari mengejar teman	Mengembangkan kecepatan dan kelincahan	Koordinasi gerakan
Lompat dan melompat	Memperkuat otot kaki dan keseimbangan	Keterampilan keseimbangan
Memanjat dan merangkak	Bangun kekuatan pada otot lengan dan kaki	Keterampilan koordinasi gerakan, kekuatan otot
bersepeda	Meningkatkan pengendalian diri	Keterampilan koordinasi gerakan, keseimbangan, kekuatan otot
Bermain dengan bola	Mengembangkan keterampilan melempar dan menangkap	Keterampilan melempar, menangkap, mengontrol bola
Permainan sensorik	Merangsang indera anak dan keterampilan motorik halusnya	Keterampilan motorik halus
Seni dan kerajinan	Mengembangkan keterampilan motorik halus	Keterampilan motorik halus seperti memegang pensil, memotong, merekatkan bahan
Permainan kelompok	Mengembangkan keterampilan sosial dan kooperatif	Keterampilan sosial, kerja sama, keterampilan motorik kasar

Penelitian ini melibatkan populasi 25 siswa dari RA ICP Nurul Ulum. Dari populasi tersebut dipilih 10 siswa secara acak sebagai sampel penelitian, rata-rata siswa berusia 5-6 tahun dengan berat badan rata-rata 23-26 kg. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan metode random sampling, yang memastikan bahwa setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai bagian dari sampel. Analisis komparatif sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji-*t Paired Test*. Analisis data menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 23.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Test of Gross Motor Development* Edisi Kedua (TGMD-2) yang dikembangkan oleh Dale A. Ulrich, PhD (Hu et al., 2023; Ma & Luo, 2023). TGMD-2 telah diakui sebagai alat yang valid dan andal untuk mengukur perkembangan motorik kasar pada anak-anak. Ini dirancang khusus untuk menilai keterampilan motorik kasar dalam konteks aktivitas fisik tertentu. Dengan menggunakan TGMD-2, peneliti akan dapat

mengukur kemajuan siswa sebelum dan sesudah intervensi. Data yang diperoleh dari penggunaan instrumen ini akan memberikan informasi yang relevan tentang efektivitas intervensi dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar pada anak. Selain itu, instrumen ini juga dapat membantu peneliti untuk memahami area di mana siswa memerlukan bantuan atau dukungan tambahan. Oleh karena itu, penggunaan Uji TGMD-2 1 (T1), Uji 2 (T2) merupakan langkah yang tepat dalam pengukuran variabel yang diamati secara akurat dan andal dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian pada [Tabel 2](#) tentang efektivitas program bermain di luar ruangan dalam meningkatkan keterampilan motorik pada anak usia dini dikategorikan menurut skala Likert, dimana 1 kurang baik, 2 cukup baik, 3 baik, 4 sangat baik, dan 5 sangat baik sekali. Penilaian ini digunakan untuk mengukur program mana yang diminati oleh siswa dan mana yang kurang diminati oleh siswa. [Tabel 2](#) menunjukkan hasil penilaian program bermain di luar ruangan, dengan skor yang diberikan berdasarkan tingkat partisipasi anak dalam setiap kegiatan.

Program bermain ini dirancang untuk mengembangkan keterampilan motorik, sosial, dan kreatif anak-anak. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar program permainan mendapat nilai bagus, dengan persentase tertinggi dalam kategori 'sangat bagus' sebesar 46,5%. Program yang paling sukses adalah bermain dengan bola, yang memanfaatkan aktivitas fisik dan meningkatkan koordinasi serta keterampilan kecepatan. Dari hasil analisis data, disimpulkan bahwa anak-anak menunjukkan tingkat minat dan partisipasi yang tinggi dalam program bermain bola, dengan skor 15 poin. Selain itu, program bermain seperti climbing and crawling dan playing with bicycles juga mendapat skor cukup tinggi dengan masing-masing 16 dan 13 poin. Namun demikian, ada program seperti permainan sensorik dan kegiatan seni yang mendapat nilai kurang memadai.

Tabel 3 menunjukkan hasil uji perkembangan motorik kasar menggunakan Uji TGMD-2 10 sampel penelitian. Data sebelum dan sesudah pengujian untuk Pengujian 1 dan Pengujian 2 mencakup skor rata-rata untuk setiap sampel. Analisis data pada Tabel 4 mengungkapkan perubahan signifikan antara pretest dan posttest. Pada Sampel 1 terjadi peningkatan yang signifikan dari rata-rata pra-tes Tes 1 sebesar 51 menjadi pasca-tes sebesar 88, sedangkan pada Tes 2 terjadi peningkatan dari 53 menjadi 92. Hal ini menggambarkan dampak positif dari intervensi terhadap perkembangan motorik kasar sampel.

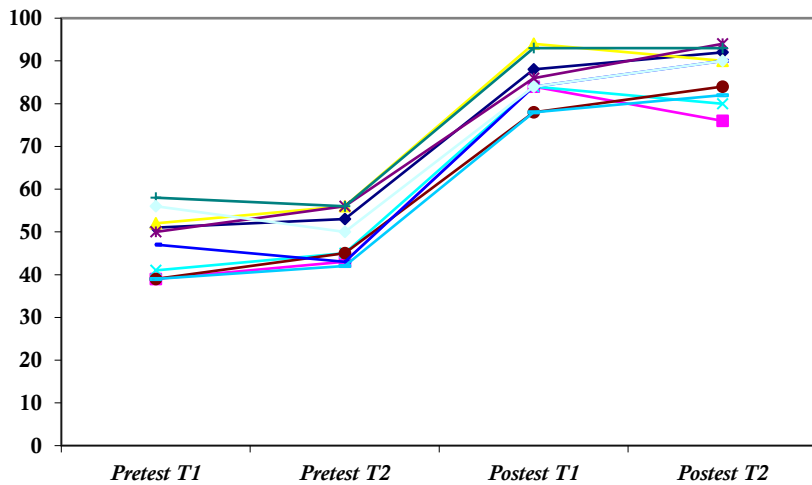
Hasil analisis statistik pada Tabel 5 menunjukkan korelasi yang sangat kuat sebesar 0,943 antara pengukuran awal (*pretest*) dengan pengukuran setelah intervensi atau pelatihan (*posttest*). Nilai P yang sangat rendah sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa korelasi tersebut tidak terjadi secara kebetulan. Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi atau pelatihan berdampak signifikan pada keterampilan gerakan dasar.

Tabel 2. Program Bermain Aktivitas Luar Ruangan

No.	Games Programme	Skor				
		Kurang baik	Cukup baik	Baik	Sangat Baik	Sangat baik sekali
1	Berlari mengejar Teman	0	0	2	3	5
2	Lompat dan melompat	0	0	2	2	6
3	Memanjat dan merangkak	0	1	1	4	4
4	Bersepeda	0	0	1	3	6
5	Bermain dengan bola	0	0	0	5	5
6	Permainan sensorik	0	0	1	3	6
7	Seni dan kerajinan	0	2	2	1	5
8	Permainan kelompok	0	0	0	1	9
	Total value	0	3	9	22	46
	Prosentase	0%	2,5%	14%	37%	46,5%

Tabel 3. Hasil *Test of Gross Motor Development, Second Edition*

Jumlah Sampel	Pretest		Skor Rata-rata	Posttest		Skor Rata-rata
	Test 1	Test 2		Test 1	Test 2	
Sampel 1	51	53	52	88	92	90
Sampel 2	39	43	41	84	76	80
Sampel 3	52	56	54	94	90	92
Sampel 4	41	45	43	84	80	82
Sampel 5	50	56	56	86	94	90
Sampel 6	39	45	42	78	84	81
Sampel 7	58	56	57	93	93	93
Sampel 8	47	43	45	84	90	87
Sampel 9	39	42	40	78	82	80
Sampel 10	56	50	53	84	90	87
Minimum	39	42	40	78	76	80
Maximum	58	56	57	94	94	93
Mean	47.2	48.9	48.3	85.3	87.1	86.2
Std. Deviation	7.29	5.93	6.70	5.33	6.15	5.07



Gambar 1. Deskripsi gambar Hasil TGMD, *Second Edition*

Tabel 4. *Paired Samples Statistics*

Model	Test	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	48.3000	10	6.70075	2.11896
	Posttest	86.2000	10	5.07280	1.60416

Tabel 5. *Paired Samples Correlations*

Model	Test	N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest – Posttest	10	.943	.000

Tabel 6. *Paired Samples Test*

Model	Test	Mean	Std. Dev.	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-3.790E1	2.558	.808	-39.730	-36.069	-46.84	9	.000

Pembahasan

Program bermain, terutama yang diadakan di luar ruangan, merupakan program yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar anak-anak (Webster et al., 2021). Ketika anak-anak terlibat dalam kegiatan bermain di luar ruangan, mereka memiliki kesempatan untuk belajar dan berkembang secara holistik (Honrubia-Montesinos et al., 2021). Keberhasilan program ini dapat diukur dalam beberapa cara, termasuk peningkatan keterampilan fisik, seperti keterampilan motorik kasar dan halus; peningkatan keterampilan sosial, seperti kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sebaya; dan meningkatkan kreativitas dan keterampilan memecahkan masalah (Eddy et al., 2024).

Pendekatan mendorong anak-anak untuk melakukan aktivitas fisik dan eksplorasi di luar ruangan (Bremer & Lloyd, 2021). Dibandingkan dengan pendekatan yang berpusat di dalam ruangan, pendekatan yang berpusat di luar ruangan menawarkan sejumlah manfaat unik (Gu et al., 2021; Lawson et al., 2021). Pertama, anak-anak memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus mereka saat mereka berlari, melompat, dan menjelajahi lingkungan alam. Kegiatan di luar ruangan dapat berinteraksi langsung dengan alam, mengamati flora dan fauna, serta memahami siklus alam dan lingkungan di sekitarnya. Selain itu, pendekatan ini mendorong keterlibatan sosial karena anak-anak sering bermain dalam kelompok, bekerja sama, dan belajar bekerja sama. Ini juga mendorong kreativitas, karena lingkungan alam yang beragam menawarkan banyak peluang untuk eksplorasi dan imajinasi (Pitchford et al., 2022).

Pentingnya variasi dalam program bermain di luar ruangan tidak boleh diabaikan karena memberikan stimulasi yang bervariasi dan menarik bagi anak-

anak (Navarro-Patón et al., 2021). Keragaman aktifitas luar ruangan mencakup banyak aspek yang berbeda, mulai dari berbagai jenis permainan, seperti olahraga, permainan kreatif, atau petualangan alam, hingga beradaptasi dengan berbagai tingkat keterampilan dan minat anak (Pawlowski et al., 2023). Anak-anak dapat bereksperimen dengan variasi permainan dan dapat menemukan minat baru serta mengembangkan keterampilan yang berbeda (Hassan et al., 2022; Satria et al., 2023). Variasi juga membantu mencegah kejenuhan dan kemonotonan, yang dapat mengurangi motivasi dan partisipasi anak dalam program (J & S, 2023; Pratt et al., 2023). Dengan memperhatikan keragaman kebutuhan dan preferensi anak, serta aspek-aspek seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang budaya, program bermain di luar ruangan dapat lebih inklusif dan efektif dalam mencapai tujuan pembangunan anak (Aliriad, Adi, et al., 2023). Selain menyediakan hiburan, program bermain di luar ruangan merupakan investasi dalam kesehatan fisik dan perkembangan holistik individu.

Kegiatan di luar ruangan seperti berlari, bermain bola, mendaki gunung atau menjelajahi alam memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk aktif dan membakar energi. Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi risiko obesitas dan penyakit terkait, serta meningkatkan kebugaran dan stamina kardiovaskular (Tahmasebi et al., 2023; H. Wu et al., 2021). Bermain di luar ruangan juga dapat meningkatkan kesehatan mental anak. Terlibat dengan alam telah terbukti mengurangi tingkat stres, meningkatkan mood, dan mengurangi gejala gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Melalui pengalaman langsung tentang alam, anak-anak juga dapat merasakan hubungan dan rasa memiliki dengan lingkungan mereka, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka. Jadi, program bermain di luar ruangan tidak hanya membantu anak-anak tetap aktif secara fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental mereka, memberikan landasan yang kuat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.

Program bermain di luar ruangan mempromosikan pengembangan keterampilan motorik kasar dan halus, serta stimulasi kognitif dan pengembangan

keterampilan sosial (Cheung et al., 2022). Berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik di luar ruangan membutuhkan kompleksitas dan koordinasi yang cermat, yang membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar seperti berlari, melompat, dan melempar.

Hasil penelitian ini memberikan wawasan baru tentang peran dan pentingnya program bermain di luar ruangan dalam perkembangan anak. Melalui penelitian yang cermat, kami dapat lebih memahami bagaimana program aktifitas di luar ruangan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap berbagai aspek perkembangan anak, termasuk fisik, sosial, kognitif, dan lingkungan. Temuan ini juga menyoroti berbagai manfaat yang belum dipahami dengan baik, seperti peningkatan kesehatan mental, pengembangan keterampilan sosial, dan pendidikan lingkungan. Pemahaman baru yang diperoleh dari temuan ini adalah pentingnya variasi dalam program bermain untuk merangsang minat dan partisipasi anak-anak. Temuan ini memberikan bukti baru bahwa menghadirkan berbagai kegiatan dapat menjadi pendekatan yang lebih efektif untuk mencapai tujuan perkembangan anak dan tercapainya integritas Pendidikan Jasmani. Program bermain di luar ruangan bukan hanya hiburan, tetapi investasi berharga dalam kesehatan dan perkembangan holistik individu. Melalui berbagai aktivitas fisik di luar ruangan, seperti lari, bersepeda, dan olahraga, orang dapat meningkatkan kebugaran fisiknya, mencegah obesitas, dan mendapatkan manfaat dari paparan sinar matahari, yang penting untuk kesehatan tulang dan sistem kekebalan tubuh.

KESIMPULAN

Program bermain di luar ruangan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan anak, terutama dalam hal keterampilan motorik, sosial, dan kreatif. Peningkatan skor rata-rata dari analisis pretest dan posttest mengkonfirmasi keberhasilan intervensi dalam merangsang perkembangan motorik anak. Dengan memasukkan berbagai program bermain ke dalam kegiatan sekolah sehari-hari, penelitian ini menambahkan bukti baru dan menunjukkan

bahwa intervensi berbasis aktivitas di luar ruangan memiliki dampak positif yang kuat pada perkembangan anak. Dari perspektif praktis, studi ini memberikan pemahaman baru tentang pentingnya program bermain aktivitas luar ruangan dalam perkembangan anak. Hal ini dapat membantu dalam merancang program yang lebih bertarget dan beragam, serta pemahaman yang lebih baik tentang intervensi yang paling efektif dalam merangsang perkembangan anak secara keseluruhan. Rekomendasi untuk penelitian di masa depan termasuk peningkatan ukuran sampel dan pengamatan jangka panjang untuk memahami efek jangka panjang dari program bermain aktivitas di luar ruangan.

REFERENSI

- Aliriad, H., Adi, S., Fahrudi, A., Apriyanto, R., & Da'i, M. (2023). Exploring the relationship between body mass index and physical fitness: Implications from a comprehensive study in a secondary school setting. *Edu Sportivo Indonesian Journal of Physical Education*, 4(2), 136–147. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.vol4\(2\).12775](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.vol4(2).12775)
- Aliriad, H., Adi, S., Manullang, J. G., Endrawan, I. B., & Satria, M. H. (2024). Improvement of Motor Skills and Motivation to Learn Physical Education Through the Use of Traditional Games. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), 32–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.04>
- Aliriad, H., Da'i, M., Adi, S., & Apriyanto, R. (2023). Strategi Peningkatan Motorik untuk Menstimulus Motorik Anak Usia Dini melalui Pendekatan Aktivitas Luar Ruangan. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4609–4623. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4149>
- Asrin, A. (2022). Metode Penelitian Eksperimen. *Maqasiduna Journal of Education Humanities and Social Sciences*, 2(01), 21–29. <https://doi.org/10.59174/mqs.v2i01.24>
- Bossavit, B., & Arnedillo-Sánchez, I. (2023). Motion-based technology to support motor skills screening in developing children: A scoping review. *Computer Methods and Programs in Biomedicine*, 240, 107715. <https://doi.org/10.1016/j.cmpb.2023.107715>
- Bremer, E., & Lloyd, M. (2021). Baseline behaviour moderates movement skill intervention outcomes among young children with autism spectrum disorder. *Autism*, 25(7), 2025–2033. <https://doi.org/10.1177/13623613211009347>
- Capio, C. M., & Eguia, K. F. (2021). Movement skills, perception, and physical activity of young children: A mediation analysis. *Pediatrics International*, 63(4), 442–447. <https://doi.org/10.1111/ped.14436>
- Cheung, W. C., Ostrosky, M. M., Favazza, P. C., Stalega, M., & Yang, H.-W.

- (2022). Exploring the Perspectives of Preschool Teachers on Implementing Structured Motor Programs in Inclusive Classrooms. *Early Childhood Education Journal*, 51(2), 361–370. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01295-x>
- Crane, J. R., Foley, J. T., & Temple, V. A. (2023). The Influence of Perceptions of Competence on Motor Skills and Physical Activity in Middle Childhood: A Test of Mediation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9), 5648. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095648>
- Eddy, L. H., Preston, N., Boom, S., Davison, J., Brooks, R., Bingham, D. D., Mon-Williams, M., & Hill, L. J. B. (2024). The validity and reliability of school-based fundamental movement skills screening to identify children with motor difficulties. *PLOS ONE*, 19(2), e0297412. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297412>
- Gu, X., Tamplain, P. M., Chen, W., Zhang, T., Keller, M. J., & Wang, J. (2021). A Mediation Analysis of the Association between Fundamental Motor Skills and Physical Activity during Middle Childhood. *Children*, 8(2), 64. <https://doi.org/10.3390/children8020064>
- Hassan, M. A., Liu, W., McDonough, D. J., Su, X., & Gao, Z. (2022). Comparative Effectiveness of Physical Activity Intervention Programs on Motor Skills in Children and Adolescents: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 11914. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911914>
- Hendker, A., & Eils, E. (2021). A Group-Based 8-Week Functional Interval-Type Outdoor Training Program Improves Physical Performance in Recreationally Active Adults. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 627853. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.627853>
- Honrubia-Montesinos, C., Gil-Madrona, P., & Losada-Puente, L. (2021). Motor Development among Spanish Preschool Children. *Children*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.3390/children8010041>
- Hu, J., Zhang, S., Ye, W., Zhu, Y., Zhou, H., Lu, L., Chen, Q., & Korivi, M. (2023). Influence of different caregiving styles on fundamental movement skills among children. *Frontiers in Public Health*, 11, 1232551. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1232551>
- Jeon, H., & Jun, S. (2021). Outdoor Playground Design Criteria Development for Early Childhood Development: A Delphi Study from the Perspective of Fundamental Movement Skills and Perceptual-Motor Skills. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4159. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084159>
- Kavanagh, H., Issartel, J., Meegan, S., & Manninen, M. (2023). Exploring the motor skill proficiency barrier among children with intellectual disabilities: Analysis at a behavioural component level. *PLOS ONE*, 18(11), e0288413. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288413>
- Kavanagh, H., Manninen, M., & Issartel, J. (2023). Comparing the fundamental movement skill proficiency of children with intellectual disabilities and

- typically developing children: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Intellectual Disability Research*, 67(12), 1336–1353. <https://doi.org/10.1111/jir.13012>
- Kwon, H., & Maeng, H. (2022). The Impact of a Rater Training Program on the TGMD-3 Scoring Accuracy of Pre-Service Adapted Physical Education Teachers. *Children*, 9(6), 881. <https://doi.org/10.3390/children9060881>
- Lawson, C., Eyre, E. L. J., Tallis, J., & Duncan, M. J. (2021). Fundamental Movement Skill Proficiency Among British Primary School Children: Analysis at a Behavioral Component Level. *Perceptual and Motor Skills*, 128(2), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0031512521990330>
- Liu, C., Cao, Y., Zhang, Z., Gao, R., & Qu, G. (2023). Correlation of fundamental movement skills with health-related fitness elements in children and adolescents: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 11, 1129258. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1129258>
- Ma, F.-F., & Luo, D.-M. (2023). Relationships between physical activity, fundamental motor skills, and body mass index in preschool children. *Frontiers in Public Health*, 11, 1094168. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1094168>
- Moss, S., Zhang, X., Tamplain, P., & Gu, X. (2023). Overweight/obesity and socio-demographic disparities in children's motor and cognitive function. *Frontiers in Psychology*, 14, 1134647. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1134647>
- Navarro-Patón, R., Brito-Ballester, J., Villa, S. P., Anaya, V., & Mecías-Calvo, M. (2021). Changes in Motor Competence after a Brief Physical Education Intervention Program in 4 and 5-Year-Old Preschool Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4988. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094988>
- Pawlowski, C. S., Madsen, C. D., Toftager, M., Amholt, T. T., & Schipperijn, J. (2023). The role of playgrounds in the development of children's fundamental movement skills: A scoping review. *PLOS ONE*, 18(12), e0294296. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294296>
- Pitchford, E. A., Leung, W., & Webster, E. K. (2022). Associations of fundamental motor skill competence, isometric plank, and modified pull-ups in 5-year old children: An observational analysis of 2012 NHANES NYFS. *PLOS ONE*, 17(10), e0276842. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276842>
- Pratt, N. A., Duncan, M. J., & Oxford, S. W. (2023). The Effects of a 6-Week Swimming Intervention on Gross Motor Development in Primary School Children. *Children*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.3390/children11010001>
- Satria, M. H., Aliriad, H., Kesumawati, S. A., Fahritsani, H., Endrawan, I. B., & Adi, S. (2023). Model Pengembangan Keterampilan Motorik My Home Environment terhadap Anak Disabilitas Intelektual. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2336–2347. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4415>
- Son, M., Lee, H., Lee, B.-S., Kim, E., Yun, H., Kim, S. J., Kim, J., Jin, S.-M., &

- Eun, S.-D. (2022). Effects of Resistance Circuit Training on Health-Related Physical Fitness in People With Paraplegia: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Annals of Rehabilitation Medicine*, 46(2), 87–96. <https://doi.org/10.5535/arm.22012>
- Tahmasebi, F., Hatami, F., Mohammadi, M., & Ahmadi, G. (2023). Cross-Cultural Comparison of Fundamental Movement Skills of Children of Iranian Ethnicities. *Iranian Journal of Public Health*, 52(11), 2459–2466. <https://doi.org/10.18502/ijph.v52i11.14045>
- Webster, E. K., Sur, I., Stevens, A., & Robinson, L. E. (2021). Associations between body composition and fundamental motor skill competency in children. *BMC Pediatrics*, 21(1), 444. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02912-9>
- Wu, H., Eungpinichpong, W., Ruan, H., Zhang, X., & Dong, X. (2021). Relationship between motor fitness, fundamental movement skills, and quality of movement patterns in primary school children. *PLOS ONE*, 16(5), e0237760. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237760>