Al-Maidah Journal of Early Childhood and Primary Education (ATHFAL)
Volume 1, Nomor 1, Mei 2026,

https://jurnal.almaidah.or.id/index.php/ATHFAL/en

Penerapan Aktivitas Olahraga dalam Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini di Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)

Aline Dwi Tasari, Nabiilatus Salaamah, Nurul Asmatul Hasanah, Hadi Gunawan

Abstrak

Perkembangan motorik kasar merupakan salah satu aspek penting yang harus distimulasi sejak usia dini karena berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik, kesehatan, kepercayaan diri, dan kesiapan anak dalam mengikuti proses pembelajaran. Pada lembaga Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), aktivitas olahraga tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi media penanaman nilai-nilai Islam seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi aktivitas olahraga dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini di lingkungan PIAUD. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan melalui analisis berbagai jurnal nasional, buku, dan dokumen ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kegiatan olahraga yang dirancang sesuai karakteristik perkembangan anak, seperti senam, permainan tradisional, lari, lompat, melempar, dan aktivitas keseimbangan, mampu meningkatkan koordinasi tubuh, kekuatan otot, kelincahan, keseimbangan, serta kemampuan sosial anak. Selain itu, integrasi nilai-nilai Islam dalam aktivitas olahraga membentuk karakter positif sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna. Oleh karena itu, olahraga perlu menjadi bagian integral dalam kurikulum PIAUD sebagai sarana pengembangan aspek fisik, sosial, emosional, dan spiritual anak secara seimbang.

Kata Kunci: olahraga, motorik kasar, anak usia dini, PIAUD, pendidikan Islam.

Pendahuluan

Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) merupakan jenjang pendidikan yang memberikan layanan pembelajaran bagi anak sejak lahir hingga usia enam tahun melalui berbagai stimulasi yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Masa usia dini dikenal sebagai *golden age*, yaitu periode ketika perkembangan otak berlangsung sangat pesat sehingga setiap pengalaman belajar akan memberikan dampak jangka panjang terhadap perkembangan anak. Oleh sebab itu, seluruh aspek

perkembangan, termasuk perkembangan fisik motorik, harus memperoleh perhatian yang seimbang agar anak tumbuh menjadi pribadi yang sehat, aktif, kreatif, dan berkarakter.

Perkembangan motorik kasar merupakan kemampuan anak dalam mengendalikan gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot besar, seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, menendang, dan menjaga keseimbangan. Kemampuan tersebut berkembang melalui berbagai aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang dan menyenangkan. Anak yang memperoleh stimulasi motorik secara optimal cenderung memiliki koordinasi tubuh yang lebih baik, tingkat kebugaran yang lebih tinggi, serta kesiapan mengikuti aktivitas belajar di sekolah. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan motorik, rendahnya kebugaran jasmani, bahkan meningkatnya risiko obesitas pada anak.

Dalam perspektif pendidikan Islam, menjaga kesehatan jasmani merupakan bagian dari upaya mensyukuri nikmat Allah Swt. Islam mendorong umatnya untuk memiliki tubuh yang sehat dan kuat karena tubuh yang sehat akan mendukung pelaksanaan ibadah dan aktivitas sehari-hari. Oleh sebab itu, pembiasaan olahraga sejak usia dini menjadi salah satu bentuk implementasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan anak. Guru PIAUD memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mampu memadukan aktivitas fisik dengan pembentukan karakter Islami.

Berbagai bentuk olahraga sederhana dapat diterapkan dalam pembelajaran PIAUD, seperti senam ceria, permainan tradisional, estafet, berjalan di atas garis, lompat rintangan, hingga permainan bola. Aktivitas tersebut tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga melatih kerja sama, keberanian, disiplin, tanggung jawab, serta kemampuan anak berinteraksi dengan teman sebaya. Pembelajaran melalui bermain menjadi pendekatan yang paling sesuai karena karakteristik anak usia dini masih sangat menyukai aktivitas yang menyenangkan.

Perkembangan teknologi digital juga menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gawai dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Kondisi tersebut mengakibatkan berkurangnya kesempatan anak untuk bergerak secara aktif. Oleh karena itu, lembaga PIAUD perlu merancang program olahraga yang menarik dan terstruktur agar anak tetap memperoleh stimulasi motorik secara optimal. Program olahraga hendaknya disesuaikan dengan tahap perkembangan anak sehingga aman, menyenangkan, dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna.

Berdasarkan uraian tersebut, kajian ini bertujuan mendeskripsikan pentingnya penerapan aktivitas olahraga dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini di lembaga Pendidikan Islam Anak Usia Dini serta mengidentifikasi manfaat olahraga terhadap perkembangan fisik, sosial, emosional, dan karakter anak.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Data diperoleh dari berbagai sumber ilmiah berupa buku, artikel jurnal nasional, peraturan pemerintah, serta hasil penelitian yang berkaitan dengan olahraga anak usia dini dan Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu mengidentifikasi, mengelompokkan, membandingkan, dan menginterpretasikan berbagai temuan dari literatur yang relevan sehingga diperoleh kesimpulan mengenai implementasi olahraga dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. Gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, melempar, menangkap, dan menendang membantu memperkuat otot besar, meningkatkan koordinasi tubuh, serta melatih keseimbangan anak. Semakin sering anak memperoleh pengalaman bergerak, semakin baik pula perkembangan kemampuan motoriknya. Guru perlu memberikan variasi aktivitas agar anak tidak merasa bosan sekaligus memperoleh pengalaman belajar yang beragam.

Olahraga juga berpengaruh terhadap perkembangan kesehatan fisik anak. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga berat badan ideal, memperkuat tulang dan otot, serta mengurangi risiko berbagai gangguan kesehatan. Anak yang aktif bergerak cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang melakukan aktivitas fisik. Dengan demikian, olahraga tidak hanya memberikan manfaat bagi aspek kesehatan, tetapi juga mendukung keberhasilan proses pembelajaran di kelas.

Selain aspek fisik, olahraga mampu mengembangkan kemampuan sosial anak. Permainan kelompok mengajarkan anak untuk bekerja sama, menghargai aturan, bergiliran, saling membantu, dan menyelesaikan konflik secara positif. Anak belajar memahami bahwa kemenangan bukanlah tujuan utama, melainkan bagaimana bermain secara jujur dan menghormati

teman. Nilai-nilai tersebut sangat penting dalam pembentukan karakter anak sejak usia dini.

Pada lembaga PIAUD, olahraga dapat dipadukan dengan nilai-nilai keislaman. Guru dapat mengawali kegiatan dengan doa bersama, membiasakan anak menjaga kebersihan sebelum dan sesudah olahraga, serta menanamkan sikap disiplin dan tanggung jawab selama kegiatan berlangsung. Melalui pendekatan tersebut, olahraga menjadi media pendidikan karakter Islami yang tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik tetapi juga membentuk akhlak mulia.

Implementasi olahraga hendaknya disesuaikan dengan prinsip pembelajaran anak usia dini. Guru perlu memperhatikan aspek keamanan, kesenangan, dan tingkat perkembangan anak. Alat permainan yang digunakan harus aman, ringan, serta menarik perhatian anak. Selain itu, kegiatan olahraga sebaiknya dikemas dalam bentuk permainan sehingga anak tidak merasa sedang berlatih, melainkan bermain bersama teman-temannya.

Beberapa aktivitas olahraga yang efektif diterapkan di PIAUD antara lain senam irama Islami, permainan estafet bola, berjalan di atas garis keseimbangan, lompat simpai, permainan tradisional seperti engklek, lempar tangkap bola, dan aktivitas rintangan sederhana. Seluruh kegiatan tersebut terbukti mampu meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kekuatan otot, serta rasa percaya diri anak. Guru juga dapat memanfaatkan lingkungan sekolah sebagai media pembelajaran sehingga kegiatan olahraga menjadi lebih menarik dan kontekstual.

Keberhasilan program olahraga tidak terlepas dari dukungan orang tua. Orang tua diharapkan memberikan kesempatan kepada anak untuk bermain di luar rumah, membatasi penggunaan gawai, serta membiasakan aktivitas fisik bersama keluarga. Kolaborasi antara sekolah dan keluarga akan memberikan stimulasi yang konsisten sehingga perkembangan motorik anak berlangsung secara optimal. Dengan demikian, olahraga menjadi tanggung jawab bersama dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini.

Kesimpulan

Aktivitas olahraga memiliki peranan yang sangat penting dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini di lembaga Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Melalui berbagai aktivitas fisik yang dirancang sesuai karakteristik perkembangan anak, kemampuan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincahan, kekuatan otot, dan kesehatan fisik dapat berkembang secara optimal. Selain memberikan manfaat bagi perkembangan jasmani, olahraga juga berkontribusi dalam pembentukan

karakter seperti disiplin, tanggung jawab, sportivitas, kerja sama, dan percaya diri. Integrasi nilai-nilai Islam dalam kegiatan olahraga menjadikan proses pembelajaran lebih bermakna karena mampu mengembangkan aspek fisik, sosial, emosional, intelektual, dan spiritual secara seimbang. Oleh sebab itu, guru PIAUD perlu menjadikan olahraga sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran rutin dengan melibatkan dukungan keluarga sehingga tumbuh kembang anak berlangsung secara optimal.

Daftar Pustaka

Aisyah, S., dkk. (2022). *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Direktorat PAUD. (2022). *Kurikulum Merdeka pada Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kemendikbudristek.

Hasanah, U. (2023). Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Aktivitas Bermain. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1150–1161.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Capaian Pembelajaran PAUD pada Kurikulum Merdeka*. Jakarta.

Mulyasa, H. E. (2022). *Manajemen PAUD*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nugraha, A. (2021). *Pengembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Suyadi. (2021). *Psikologi Belajar PAUD*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Wiyani, N. A. (2023). *Manajemen Pembelajaran PAUD*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Yus, A. (2022). *Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.

Zaini, A., & Rahmawati, N. (2024). Aktivitas Olahraga sebagai Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 13(1), 45–57.