



## **Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar (Motorik) Anak Usia Dini menggunakan *Outdoor Learning***

Pulung Riyanto<sup>1</sup>, Hariani Fitrianti<sup>2</sup>, Paustina Ngali Mahuze<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Musamus

<sup>2</sup>Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Musamus

<sup>3</sup> Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Musamus

Email Korespondensi: riyanto\_fkip@unmusac.id

### **ABSTRAK**

Masa usia dini merupakan kesempatan emas bagi para orang tua untuk mengoptimalkan berbagai potensi yang dimiliki oleh anaknya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh outdoor learning untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar anak. Penelitian ini menggunakan Metode penelitian yang digunakan adalah *Preexperimental Design* dengan rancangan *One Group Pretest-Post Test Design*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa PAUD Se Distrik Merauke. Sedangkan yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah sejumlah 20 siswa yang di ambil dengan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan TGMD (*Test of Gross Motor Development*). Hasil maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan Gerak Dasar (Motorik) Anak Usia Dini dengan menggunakan perlakuan *outdoor learning*. Hal ini juga ditambah dengan hasil pengujian uji t dimana nilai signifikansi 0,000. Penelitian ini dapat menjadi acuan dan manfaat bagi anak dalam memastikan mencapai perkembangan gerak dasar yang maksimal. Penting juga untuk memastikan bahwa usia anak pada tahap awal ini sejalan dengan periode perkembangan gerak dasar mereka dan dapat berkontribusi pada keterlibatan mereka dalam olahraga dan kehidupan mereka. Siswa juga mungkin tidak terbiasa dengan beberapa kesulitan dalam tes tertentu. Para anak mungkin merasa kurang percaya diri karena takut melakukan kesalahan dan diperhatikan oleh guru atau pelatih mereka dan dengan demikian secara tidak langsung mengganggu mereka untuk mengikuti ujian

Kata kunci: Keterampilan; Gerak Dasar (Motorik); Anak Usia Dini; *Outdoor Learning*

### ***Improving Basic Movement Skills (Motoric) for Early Childhood Using Outdoor Learning***

#### **ABSTRACT**

*Early childhood is a golden opportunity for parents to optimize the various potentials of their children. The purpose of this study was to determine the effect of outdoor learning to improve children's basic movement skills. This study uses the research method used is Preexperimental Design with One Group Pretest-Post Test Design. The population in this study were PAUD students in Merauke District. Meanwhile, the sample in this study was a number of 20 students who were taken by purposive sampling. The instrument used in this study used TGMD (Test of Gross Motor Development). From the results, the researchers concluded that there was an increase in the ability of Basic Movement (Motoric) of Early Childhood by using outdoor learning treatment. This is also coupled with the results of the t test where the significance value is 0.000. This research can be a reference and benefit for children in ensuring maximum basic movement development. It is also important to ensure that children's age at this early stage is in line with their period of basic movement development and can contribute to their*

*involvement in sport and their lives. Students may also be unfamiliar with some of the difficulties in certain tests. Children may feel less confident because they are afraid of making mistakes and being noticed by their teachers or coaches and thus indirectly bothering them to take the exam.*

*Keywords: Skills; Basic Motion (Motoric); Early childhood; Outdoor Learning*



Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

© Tahun Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini

## PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini adalah tanggung jawab semua pihak terkait dengan upaya membantu meletakkan dasar untuk masa kanak-kanak pengembangan dalam segala aspek sebelum masuk sekolah. Pendidikan dan pembelajaran pada anak bisa berlangsung di mana-mana dalam kehidupan anak-anak. Pendidikan berlangsung di tingkat formal maupun non formal baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pendidikan yang terjadi di luar sekolah biasanya berkaitan dengan keterampilan sosial anak di masyarakat. Keterampilan sosial mulai terbentuk dalam jangka waktu dan ide-ide utama yang menggantikan pendidikan dalam pikiran anak-anak. Ide ide ini akan terbentuk setiap hari melalui interaksi sosial, dan pengalaman baru. Anak-anak akan belajar tentang bermain dengan orang lain dan melalui perjalanan dan petualangan baik di sekolah, rumah, atau lingkungan sekitar. Bahkan terkadang, pembelajaran tidak dapat terjadi di tingkat formal saja karena seorang anak mungkin belum mengerti konsep yang diberikan guru dalam menyampaikan pemahaman kognitif kepada anak (Pearce 2015).

Pembelajaran di luar ruangan dapat menjadi metode penyampaian kurikulum yang efektif di PAUD karena memungkinkan anak-anak untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan dan belajar sambil melakukan di area yang berventilasi baik (Quay et al. 2020). Istilah pendidikan luar ruangan dan pembelajaran luar ruangan sering digunakan secara bergantian, dan secara tradisional berarti pembelajaran yang terjadi terutama di pusat perumahan atau pada kunjungan sekolah ke tempat terpencil, jauh dari sekolah (Quay et al. 2020). Kondisi Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Indonesia belum tergarap baik. Perhatian pemerintah untuk mengembangkan PAUD masih jauh dari harapan. Hal tersebut disebabkan orang tua kesalahan dalam mengartikan pendidikan pra sekolah yang tidak wajib dan tidak penting diikuti oleh setiap anak. Terlepas dari kecenderungan yang meningkat pesat, tidak semua orang tua memahami bahwa “PAUD adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pengasuhan, pembimbingan dan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak agar memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Gerak dasar penting diajarkan semenjak dini kepada anak. apabila gerak dasar kurang diajarkan kepada anak maka akan mengakibatkan anak menghadapi beragam hambatan saat melakukan dan mempelajari keterampilan gerak yang lebih sukar. Keterampilan gerak dasar anak diperhalus setelah anak mengalami masa kanak-kanak. Pembelajaran keterampilan gerak tergantung menurut praktik dan pengalaman (Straus and Donnelly 2017). Penerapan keterampilan gerak dasar di jenjang pendidikan dini haruslah sama. Persamaan persepsi mengenai penerapan gerak dasar dan kesepakatan gerak apa saja yang harus dimiliki oleh anak. Keterampilan gerak dasar anak PAUD menyebutkan bahwa keterampilan gerak anak yang tinggal di daerah perbukitan memiliki keterampilan cenderung kurang dibandingkan anak yang tinggal di daerah pesisir pantai (Mardela 2016).

PAUD adalah suatu upaya pembinaan pendidikan yang ditujukan kepada anak sejak dilahirkan sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Momentum saat ini dalam mempromosikan pendidikan secara holistik sangat kuat dan dimotivasi oleh para peneliti dan praktisi dari seluruh dunia, Pendidikan holistik berusaha mengintegrasikan semua cara belajar yang tersedia untuk kita (Olenich et al. 2020). Pada saat lahir, otak bayi telah memiliki  $\pm$  100 miliar sel otak (neuron) dan telah mencapai 75% dari jumlah otak orang dewasa. Perkembangan otak menjadi sempurna melalui pengalaman dari hari kehari yang dialami oleh anak. Pertumbuhkembangan tersebut secara berkelanjutan akan berkembang pesat sampai usia TK bahkan sampai kelas awal SD

Masa usia dini merupakan kesempatan emas bagi para orang tua untuk mengoptimalkan berbagai potensi yang dimiliki oleh anaknya. Pemberian stimulasi yang baik akan membantu anak untuk mengembangkan seluruh aspek perkembangannya. Hal inilah yang menjadi alasan tentang pentingnya mendeteksi sejak usia dini pada setiap kemampuan yang muncul pada diri anak. Pemberian stimulasi pada anak usia dini sangat penting bagi perkembangan anak selanjutnya. Hal ini disebabkan karena masa usia dini merupakan masa peka bagi anak dalam menerima rangsangan atau stimulus. Salah satu aspek perkembangan yang harus distimulasi pada anak usia dini adalah kemampuan gerak dasar. Kemampuan ini berhubungan dengan kecakapan anak dalam menggerakkan bagian tubuhnya yang besar, seperti tangan dan kaki. Berjalan, berlari, melompat, keseimbangan tubuh, dan koordinasi gerak adalah bentuk-bentuk perkembangan motorik kasar pada anak. Salah satu cara untuk menstimulasi perkembangan gerak dasar anak adalah melalui aktivitas bermain di luar ruangan. Sekolah bisa menyediakan alat permainan yang bisa melatih kemampuan gerak dasar pada anak. Bagi sekolah yang tidak memiliki area bermain yang cukup luas, maka guru bisa memanfaatkan ruangan yang ada di sekolah. Guru bisa menciptakan permainan sederhana yang dapat melatih kemampuan gerak dasar anak

Kecenderungan bahawa belajar hanya dilakukan di dalam kelas. Belajar tidak dibatasi oleh dinding kelas. Oleh karena itu, diluar kelas bahkan diluar sekolah pun para siswa bisa tetap belajar. Tidak keliru jika masyarakat dan lingkungan sekitar dapat dijadikan laboratorium untuk belajar. Untuk menjadikan masyarakat dan lingkungan sekitar sebagai laboratorium belajar, hendaknya guru meminta para siswa melaporkan aktivitas mereka diluar kelas yang mendukung kegiatan belajar. Anak dengan *Visual Impairment (VI)* biasanya diberikan perlakuan yang berbeda sehingga akan merasa di asingkan. Hal ini akan menghambat dalam mengembangkan keterampilan dalam meningkatkan kemampuan gerak yang dimiliki. Konsep pembelajaran di luar ruangan diharapkan akan memberikan suatu terobosan dalam merangkul semua anak dalam mengembangkan gerak yang dimilikinya. Seorang guru kebanyakan hanya memberikan pembelajaran di dalam ruangan dan lemah dalam mengembangkan kegiatan di luar ruangan terutama dalam pembelajaran gerak. Anak usia dini perlu dibekali dengan keterampilan gerak yang baik supaya anak bisa kompeten di masa yang akan datang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak *Outdoor Learning* dalam meningkatkan keterampilan dasar anak usia dini.

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, peneliti tidak mempunyai keleluasaan untuk memanipulasi subjek, artinya random kelompok biasanya dipakai sebagai dasar untuk menetapkan sebagai kelompok perlakuan dan control. Metode penelitian yang digunakan adalah *Preexperimental Design* dengan rancangan *One Group Pretest-Post Test Design* (Cohen 2012). Populasi pada penelitian ini adalah siswa Anak Usia dini di Sekolah

PAUD Se Distrik Merauke. Sedangkan yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah sejumlah 20 siswa yang di ambil dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* bisa diratikan sebagai pengambilan sampel dengan memperhatikan unsur pertimbangan tertentu. Pengambilan sampel ini di dasarkan pada asumsi bahwa sampel yang akan di ambil mempunyai kriteria yang cocok dengan fenomena yang akan di teliti. Penulis memilih teknik *purposive Sampling* yang menetapkan pertimbangan - pertimbangan atau kriteria - kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan terhadap gerak dasar anak usia dini. Tes yang digunakan adalah TGMD (*Test of Gross Motor Development*) yaitu tes untuk mengukur gerak dasar anak usia 3 sampai 10 tahun (Ulrich 2013). Tes ini terdiri dari beberapa gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, dan gerak manipulatif. Gerak lokomotor meliputi: lari, lompat, dan lompat gallop. Gerak non-lokomotor: peregangan, mendorong/merarik, berputar dan mengayun. Gerak manipulatif: melempar, menangkap, memukul dan menendang. Adapun Prosedur Penelitian dalam penelitian ini adalah

1) *Pretest*

*Pretest* dilakukan sebelum perlakuan diberikan yaitu program *outdoor learning*. *Pretest* dilakukan untuk melihat sejauh mana kemampuan keterampilan gerak dasar anak. Untuk melihat skor perolehan *pretest*, seluruh peserta didik yang telah menjadi anggota kelompok diberikan nilai dari hasil TGMD (*Test of Gross Motor Development*).

2) *Perlakuan*

Siswa yang sudah tergabung dalam sampel akan diberi perlakuan *outdoor learning*. Adapun rangkaian kegiatan yang akan diberikan adalah *Maximising the learning potential of outdoor spaces (Use of differently-sized spaces, Design and set up of spaces, Flexible use of space, including communal and public outdoor spaces such as playgrounds, gardens and shared open spaces, Imagination, Movement, Exploration, Socialisation)*

3) *Posttest*

*Post-test* dilaksanakan setelah pemberian perlakuan *outdoor learning*. *post-test* bertujuan mengetahui sejauh mana perubahan keterampilan gerak dasar anak yang dimiliki siswa setelah perlakuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Keterampilan gerak dasar (motorik) anak usia dini sangat penting untuk dikembangkan, karena hal ini dapat mempengaruhi kemampuan motorik kasar dan halus anak di masa depan. *Outdoor learning* atau pembelajaran di luar ruangan dapat menjadi salah satu metode yang efektif untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pada anak usia dini. Berikut ini adalah gambar mengenai salah satu aktifitas yang dilakukan oleh anak usia dini di luar kelas yang tersaji dalam gambar 1.



Gambar 1. Aktifitas Anak di Luar Ruangan (*Ice Breaking*)

Gambar di atas meminta anak-anak untuk berdiri dalam lingkaran di luar kelas dan bergabung dalam tim berdasarkan warna pakaian mereka. Setiap tim harus memilih nama tim dan menciptakan salam atau tarian tim mereka sendiri. Kemudian, adakan beberapa permainan sederhana antara tim, seperti lomba lari atau lomba makan kerupuk. Dari rangkaian kegiatan ini maka akan mendapatkan hasil kemampuan motorik anak. Kemampuan motorik ini perlu diuji dan dilakukan pengolahan data, pengujian data ini terdiri Uji normalitas, Uji homogenitas, dan uji t.

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kriteria pengujian uji normalitas adalah jika *p value* (sig) lebih besar dari nilai  $\alpha = 0,05$ , maka *ho* diterima. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Uji Normalitas Gerak Dasar (Motorik) Anak Usia Dini

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.197	20	.040	.910	20	.063
Postest	.223	20	.010	.921	20	.102

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil pengujian uji normalitas data Gerak Dasar (Motorik) Anak Usia Dini pada tabel 1 baik pada kelompok pretest maupun posttest semua dalam distribusi normal. Pengujian ini dapat terlihat dari hasil penghitungan nilai Sig.  $0,063 > 0,05$  pada kelompok pretest dan Sig.  $0,102 > 0,05$  pada kelompok posttest.

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Kriteria pengujian uji homogenitas adalah jika nilai *p value* (sig) lebih besar dari nilai  $\alpha = 0,05$ , maka *ho* diterima.

Tabel 2. Uji homogenitas Gerak Dasar (Motorik) Anak Usia Dini

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Gerak dasar (motorik) anak	Based on Mean	8.189	3	11	.054
	Based on Median	.921	3	11	.463
	Based on Median and with adjusted df	.921	3	2.892	.529
	Based on trimmed mean	6.668	3	11	.008

Berdasarkan tabel 2 di atas Gerak Dasar (Motorik) Anak Usia Dini masuk dalam kategori homogen. Hal ini dibuktikan dengan hasil penghitungan Based on Mean dengan nilai sig  $0,054 > 0,05$ .

Tabel 3. Uji hipotesis dengan uji t Gerak Dasar (Motorik) Anak Usia Dini

		Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
					Lower	Upper	
Pair 1	Pretest-Postets	8.10000	1.44732	.32363	7.42263	8.77737	25.029 19 .000

Dengan melihat tabel 3 di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan Gerak Dasar (Motorik) Anak Usia Dini dengan menggunakan

perlakuakn *outdoor learning*. Hal ini juga ditambah dengan hasil pengujian uji t dimana nilai signifikan 0,000.

Kemunculan dan penyempurnaan kemampuan motorik anak terkait erat dengan pengalaman yang diwujudkan (Marmeleira and Duarte Santos 2019), termasuk keterlibatan dalam aktifitas permainan fisik dan aktivitas luar ruangan lainnya. Melalui interaksi dengan lingkungan selama bermain, anak-anak secara progresif mendapatkan kendali dan akhirnya menguasai tubuh mereka, meningkatkan kompetensi motorik mereka (Loebach et al. 2021). Selain itu, alam bebas menawarkan rasa kegembiraan dan keberanian sekaligus membuat anak-anak menghadapi risiko dan tantangan. Konteks seperti itu memotivasi anak-anak untuk menguji kekuatan dan keterbatasan mereka, mencoba keterampilan baru, belajar bagaimana beradaptasi dengan lingkungan yang berubah dan menegosiasikan peristiwa berisiko, sehingga meningkatkan kompetensi motorik aktual dan persepsi mereka (Lee et al. 2021).

Membangun repertoar gerakan yang mahir adalah hal terpenting, karena anak-anak menjadi lebih percaya diri dalam kemampuan motorik mereka, dan karena itu lebih mungkin untuk terlibat dalam aktivitas fisik terstruktur dan tidak terstruktur, tidak hanya selama masa kanak-kanak dan remaja tetapi mungkin juga selama masa dewasa (Brian et al. 2022). Skenario skala besar, serta banyak lereng dan trotoar yang bervariasi di luar ruangan, memberi anak-anak kesempatan untuk mengembangkan keterampilan lokomotor seperti berlari, melompat, meluncur, melompat, melompat, atau melompat. Unsur-unsur lingkungan tersebut juga memberikan kesempatan kepada anak untuk menguasai keterampilan penguasaan objek, seperti memukul benda (diam atau bergerak), menggiring bola, dan menendang, menangkap, atau melempar benda elain itu, berbagai elemen alam dan standarisasi disposisi mereka meningkatkan keseimbangan dan kemampuan kontrol postural anak-anak, seperti melompat dari batu ke batu, berdiri di atas batang kayu yang bergerak, memanjat pohon, berjalan di atas lorong sempit, mengendarai sebuah sepeda, dll. Memang, penelitian menunjukkan bahwa lebih mudah bagi anak-anak untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar mereka di luar ruangan daripada di lingkungan dalam ruangan (Flôres et al. 2019).

Selain itu, bukti empiris mendukung bahwa anak-anak dengan kompetensi motorik yang lebih baik cenderung lebih aktif secara fisik, memiliki kebugaran fisik yang lebih baik, dan tingkat obesitas yang lebih rendah daripada teman sebayanya dengan kompetensi motorik yang lebih buruk (Marmeleira and Duarte Santos 2019). Aktivitas fisik adalah sumber daya mendasar untuk kesehatan dan perkembangan anak-anak (Marmeleira and Duarte Santos 2019), berkontribusi pada metabolisme, komposisi tubuh, dan profil risiko kardiovaskular yang lebih baik, serta peningkatan kesehatan tulang, dan pengurangan gejala kecemasan dan depresi (Dunia Organisasi Kesehatan, 2010). Dibandingkan dengan lingkungan dalam ruangan, di luar ruangan umumnya lebih mungkin untuk berkontribusi pada rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) minimal 60 menit aktivitas fisik sedang hingga berat per hari untuk anak-anak (Kemple et al. 2016). Dibandingkan dengan pengaturan penitipan anak dalam ruangan, anak-anak prasekolah dua kali lebih aktif dan kurang menetap saat berada di luar (Tandon et al. 2018).

Sebuah studi baru-baru ini yang dilakukan di lima pusat pengasuhan anak di AS melaporkan bahwa anak-anak prasekolah secara signifikan kurang banyak bergerak (51% vs.75%) dan lebih aktif secara fisik (31% vs.12%) saat berada di luar ruangan, dibandingkan saat berada di dalam ruangan (Tandon et al. 2018). Selain itu, untuk mencapai satu menit aktivitas fisik sedang hingga berat, anak prasekolah hanya membutuhkan 3,8 menit di luar ruangan, sedangkan mereka membutuhkan 9,1 menit di dalam ruangan(Tandon et al. 2018). Sebuah studi dengan anak-anak yang lebih tua (7-14 tahun, dari Kanada) melaporkan bahwa setiap jam tambahan yang dihabiskan di luar ruangan per hari dikaitkan dengan 7,0 menit tambahan aktivitas fisik sedang hingga kuat, 762 langkah lebih banyak, dan kurang dari 13



menit waktu duduk (Larouche et al. 2016). Selain itu, untuk mencapai satu menit aktivitas fisik sedang hingga berat, anak prasekolah hanya membutuhkan 3,8 menit di luar ruangan, sedangkan mereka membutuhkan 9,1 menit di dalam ruangan (Tandon et al., 2018).

Bermain di luar ruangan membutuhkan kemampuan fisik sebagai kekuatan, resistensi, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas untuk bergerak dan berinteraksi dengan lingkungan, sehingga meningkatkan kebugaran fisik anak-anak. Faktanya, anak-anak yang tinggal di daerah pedesaan lebih banyak cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di luar, biasanya menunjukkan skor yang lebih baik pada beberapa komponen kebugaran fisik, termasuk kekuatan, kebugaran kardiorespirasi, fleksibilitas, dan daya tahan otot (Antunes et al. 2018). Berada di luar juga membuat anak-anak terpapar sinar matahari alami. Paparan sinar matahari dapat memicu rangkaian peristiwa biologis yang mengarah pada produksi lebih banyak serotonin dan vitamin D; di antara manfaat lainnya, unsur-unsur ini masing-masing memiliki pengaruh positif pada pengaruh anak-anak (misalnya, mencegah depresi) dan kesehatan tulang (Çağlar and Çağlar 2021). Dalam bahasa sehari-hari, "menghirup udara segar" sering menjadi komentar tentang manfaat mengajak anak keluar, terutama ke ruang "hijau" dan alami. Literatur sejalan dengan persepsi umum seperti itu, karena kualitas udara di fasilitas dalam ruangan seringkali lebih buruk daripada di luar ruangan (Tortella et al. 2021).

Alam bebas adalah lingkungan yang kaya juga untuk perkembangan sosial emosional. Kebebasan untuk bergerak di sekitar ruang memfasilitasi anak-anak untuk bergerak masuk dan keluar dari interaksi sosial, sesuai dengan apa yang mereka rasakan atau butuhkan. Oleh karena itu, ketika interaksi bermain menjadi terlalu intens secara emosional, seorang anak dapat lebih mudah menjauh ketika berada di luar daripada di dalam (Axelsson 2021). Misalnya, meskipun diharapkan seorang anak berlari cepat untuk menjaga jarak dan menenangkan diri saat bermain dengan teman-temannya di luar ruangan, skenario ini tidak seperti yang diharapkan saat berada di dalam ruangan. Dengan demikian, ruang yang lebih besar dan kebebasan mobilitas yang ditawarkan oleh pembelajaran di luar ruangan dapat memfasilitasi praktik dan penguasaan keterampilan sosial. Faktanya, tingkat bermain di luar ruangan yang lebih rendah berhubungan dengan kompetensi sosial anak prasekolah yang lebih rendah (Vaidyanathan et al. 2021).

Mengenai anak yang lebih besar, lebih banyak waktu yang dihabiskan di luar ruangan terkait dengan lebih sedikit masalah teman sebaya dan kesehatan psikososial yang lebih baik (Larouche et al. 2016). Lingkungan luar ruangan merangsang lebih banyak permainan fisik dengan teman sebaya, yang sangat penting untuk perkembangan emosional anak-anak (Veiga et al. 2020). Aktivitas fisik sedang hingga kuat yang mencirikan permainan fisik disertai dengan gairah fisiologis (misalnya detak jantung yang berpacu, pernapasan cepat, tonus otot tinggi). Sensasi tubuh seperti itu merupakan komponen penting dari pengalaman emosional, memberikan isyarat penting bagi anak-anak untuk memahami perasaan mereka (misalnya, napas cepat dan detak jantung dikaitkan dengan rasa takut). Persepsi dan kesadaran serta sinyal tubuh ini telah dikaitkan dengan keterampilan pengaturan emosi (Schaan et al. 2019). Pemahaman dan pengaturan emosi adalah keterampilan yang diperlukan anak untuk berhasil dalam situasi sosial.

Penelitian telah menunjukkan bahwa semakin banyak anak terlibat dalam permainan fisik di luar ruangan, semakin kompeten mereka secara sosial. Bermain fisik juga dikatakan sebagai konteks penting untuk pembelajaran sosial anak-anak penyandang disabilitas (Van Dijk-Wesseliuss et al. 2018). Permainan fisik tidak memerlukan keterampilan komunikasi yang kompleks, keterampilan motorik halus, dan perhatian yang lama, anak-anak penyandang disabilitas lebih mungkin berhasil dalam interaksi permainan fisik daripada permainan pura-pura atau konstruktif. Selain itu, bentuk permainan yang melibatkan memutar, berputar, berguling, memantul, bergulat, juga merupakan kesempatan untuk stimulasi proprioseptif dan vestibular yang membantu anak-anak (terutama yang memiliki kesulitan integrasi sensorik)

untuk mengatur perilaku mereka dan merasa lebih (Baranek 2002) Selain itu, anak-anak dapat dengan mudah menemukan banyak bagian alami yang lepas (daun, batang kayu, batu) di luar ruangan, termasuk beberapa yang besar dan besar.

Ada juga bukti dalam literatur bahwa kegiatan pendidikan luar ruang efektif dalam Pendidikan prasekolah. Pendidikan luar ruang berkontribusi pada pengembangan linguistik modern dan efektif dalam pengembangan keterampilan sosial dan kreativitas (Parson, Donato, and Johns 2022). Pendidikan luar ruang meningkatkan pemahaman dan motivasi pada anak prasekolah (Arvola et al. 2021). Jenis pendidikan ini membantu anak untuk menyusun apa yang telah mereka pelajari dan mencegah kesenjangan antara apa yang telah mereka pelajari dan objek nyata. (Dunne 2022) melakukan penelitian di prasekolah untuk mengungkap bagaimana alam dimanfaatkan dalam kegiatan sehari-hari. Peneliti mengunjungi sekolah sebagai pengamat partisipan dan memperoleh pengamatan video, foto, catatan lapangan dan data dari staf dan anak-anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa alam adalah ruang kelas, tempat anak-anak belajar tentang alam, rumah tempat anak-anak makan, tidur, bermain dan bersosialisasi, dan tempat menarik di mana anak-anak belajar tentang hutan dan hewan. Selain itu, kegiatan pendidikan luar ruang telah terbukti berkontribusi pada keterampilan matematika, membaca, menulis, mendengarkan, dan berpikir kritis, menyoroti bahwa lingkungan luar mengembangkan keterampilan observasi anak dengan membiarkan mereka mengikuti apa pun yang terjadi di sekitarnya termasuk perilaku hewan, perubahan kondisi cuaca, atau kemajuan konstruksi.

(Duhn, Malone, and Tesar 2017) menunjukkan dalam studi eksperimental mereka bahwa alam dan lingkungan alam memiliki efek positif tidak hanya pada bermain tetapi juga pada perilaku sosial anak. Mereka menyatakan bahwa lingkungan seperti itu mendorong anak-anak untuk bermain permainan imajiner, membantu anak-anak untuk memiliki hubungan yang positif dengan teman sebaya dan guru mereka dan memberi anak-anak lingkungan belajar yang berbeda. Demikian pula, (Woolley et al. 2022) melaporkan bahwa lingkungan selain ruang kelas menawarkan kesempatan pendidikan kepada anak-anak yang sesuai untuk mengambil risiko melalui permainan dan aktivitas. Aktivitas fisik anak dimotivasi oleh lingkungan luar yang beragam (Loebach and Cox 2022) dan Pendidikan luar ruangan prasekolah merupakan penentu aktivitas fisik prasekolah.

Anak-anak yang bermain di luar di area alami juga menunjukkan peningkatan kebugaran motorik yang signifikan secara statistik dengan koordinasi, keseimbangan, dan ketangkasan yang lebih baik (Tortella et al. 2021). (Rekers and Waters-Davies 2021) telah menunjukkan bahwa kegiatan di luar ruangan menawarkan anak-anak kesempatan alami untuk melakukan latihan dengan menggunakan kedua koordinasi motorik halus dan umum, dan sebagian besar memerlukan aktif dalam lingkungan. Lingkungan termasuk unsur-unsur alam memberikan banyak kesempatan bagi anak untuk mengembangkan kemampuannya, seperti koordinasi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa program pendidikan luar ruangan selama sepuluh minggu menyebabkan peningkatan yang cukup besar dalam perkembangan motorik anak-anak.

Bermain dengan bagian alami yang longgar ini mengharuskan anak-anak untuk meminta bantuan dari orang lain, sehingga mendorong negosiasi dan kolaborasi sosial (Gibson, Cornell, and Gill 2017), dan telah dikaitkan dengan peningkatan sosialisasi dan ketahanan (Bundy et al. 2017). Selain itu, tidak seperti mainan tradisional yang seringkali memiliki fungsi tertutup, bagian alami yang longgar merangsang anak untuk berpikir, menemukan, dan menemukan cara dan kemungkinan baru. Memiliki bagian-bagian alami yang akan memungkinkan anak-anak untuk memecahkan masalah, dan untuk memodifikasi konstruksi dan ide-ide mereka sendiri selama bermain.



## SIMPULAN

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan manfaat bagi anak dalam memastikan mencapai perkembangan gerak dasar yang maksimal. Penting juga untuk memastikan bahwa usia anak pada tahap awal ini sejalan dengan periode perkembangan gerak dasar mereka dan dapat berkontribusi pada keterlibatan mereka dalam olahraga dan kehidupan mereka. Tes dilakukan pada anak pada tahap awal sekolah dalam penelitian ini menghasilkan tingkat rata-rata dan di bawah rata-rata. Beberapa faktor dapat mempengaruhi temuan penelitian ini, seperti terlalu banyak prosedur untuk mereka ingat dan lakukan dalam tes TGMD-2. Siswa juga mungkin tidak terbiasa dengan beberapa kesulitan dalam tes tertentu. Siswa mungkin tidak pernah melakukannya dalam pelatihan atau kehidupan sehari-hari, seperti berpacu, memantul, memukul bola yang diam, dan menggelindingkan bola. Usia muda anak-anak membuat mereka tidak terampil dengan tes TGMD-2. Terutama untuk anak-anak yang baru mengenal olahraga luar kelas. Para anak mungkin merasa kurang percaya diri karena takut melakukan kesalahan dan diperhatikan oleh guru atau pelatih mereka dan dengan demikian secara tidak langsung mengganggu mereka untuk mengikuti ujian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antunes, António M., Duarte L. Freitas, José Maia, Donald Hedeker, Élvio R. Gouveia, Martine Thomis, Johan Lefevre, and Lisa M. Barnett. 2018. "Motor Performance, Body Fatness and Environmental Factors in Preschool Children." *Journal of Sports Sciences* 36(20):2289–95.
- Arvola, Mattias, Inger Edfors Fuchs, Ingemar Nyman, and Anders Szczepanski. 2021. "Mobile Augmented Reality and Outdoor Education." *Built Environment* 47(2):223–42.
- Axelsson, Suzanne. 2021. "Exercising Muscles and Minds: Outdoor Play and the Early Years Curriculum: By Marjourie Ouvry and Amands Furtado, London, Jessica Kingsley Publishers, 2020, 240pp, £ 16.99 (Paperback) ISBN 978-1-78592-266-4."
- Baranek, Grace T. 2002. "Efficacy of Sensory and Motor Interventions for Children with Autism." *Journal of Autism and Developmental Disorders* 32(5):397–422.
- Brian, Ali, Angela Starrett, Pamela Haibach-Beach, An De Meester, Sally Taunton Miedema, Adam Pennell, and Lauren J. Lieberman. 2022. "Perceived Motor Competence Mediates the Relationship between Gross Motor Skills and Physical Activity in Youth with Visual Impairments." *Research Quarterly for Exercise and Sport* 93(2):310–17.
- Bundy, Anita, Lina Engelen, Shirley Wyver, Paul Tranter, Jo Ragen, Adrian Bauman, Louise Baur, Wendy Schiller, Judy M. Simpson, and Anita N. Niehues. 2017. "Sydney Playground Project: A Cluster-randomized Trial to Increase Physical Activity, Play, and Social Skills." *Journal of School Health* 87(10):751–59.
- Çağlar, A., and H. Tuğçe Çağlar. 2021. "Vitamin D Intoxication Due to Misuse: 5-Year Experience." *Archives de Pédiatrie* 28(3):222–25.
- Cohen, L. 2012. *Research Methods in Education*. Milton Park, Abingdon: by Routledge 2 Park Square.
- Van Dijk-Wesselius, J. E., J. Maas, D. Hovinga, MVDBA Van Vugt, and A. E. Van den Berg. 2018. "The Impact of Greening Schoolyards on the Appreciation, and Physical, Cognitive and Social-Emotional Well-Being of Schoolchildren: A Prospective Intervention Study." *Landscape and Urban Planning* 180:15–26.
- Duhn, Iris, Karen Malone, and Marek Tesar. 2017. "Troubling the Intersections of Urban/Nature/Childhood in Environmental Education." *Environmental Education Research* 23(10):1357–68.

- Dunne, Jo Hickman. 2022. "The (Re) Creation and (Re) Storying of Space in Outdoor Education: Gyms, Journeys, and Escapism." Pp. 33–58 in *Unfamiliar Landscapes*. Springer.
- Flôres, Fábio Saraiva, Luis P. Rodrigues, Fernando Copetti, Frederico Lopes, and Rita Cordovil. 2019. "Affordances for Motor Skill Development in Home, School, and Sport Environments: A Narrative Review." *Perceptual and Motor Skills* 126(3):366–88.
- Gibson, Jenny Louise, Megan Cornell, and Tim Gill. 2017. "A Systematic Review of Research into the Impact of Loose Parts Play on Children's Cognitive, Social and Emotional Development." *School Mental Health* 9(4):295–309.
- Kemple, Kristen M., JiHyun Oh, Elizabeth Kenney, and Tina Smith-Bonahue. 2016. "The Power of Outdoor Play and Play in Natural Environments." *Childhood Education* 92(6):446–54.
- Larouche, Richard, Didier Garriguet, Katie E. Gunnell, Gary S. Goldfield, and Mark S. Tremblay. 2016. *Outdoor Time, Physical Activity, Sedentary Time, and Health Indicators at Ages 7 to 14: 2012/2013 Canadian Health Measures Survey*. Statistics Canada.
- Lee, Eun-Young, Ajaypal Bains, Stephen Hunter, Alyssa Ament, Javier Brazo-Sayavera, Valerie Carson, Shawn Hakimi, Wendy Y. Huang, Ian Janssen, and Mikyung Lee. 2021. "Systematic Review of the Correlates of Outdoor Play and Time among Children Aged 3-12 Years." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 18(1):1–46.
- Loebach, Janet, and Adina Cox. 2022. "Playing in 'The Backyard': Environmental Features and Conditions of a Natural Playspace Which Support Diverse Outdoor Play Activities among Younger Children." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(19):12661.
- Loebach, Janet, Marcos Sanches, Julia Jaffe, and Tara Elton-Marshall. 2021. "Paving the Way for Outdoor Play: Examining Socio-Environmental Barriers to Community-Based Outdoor Play." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(7):3617.
- Mardela, Romi. 2016. "Keterampilan Gerak Dasar Siswa PAUD Kota Padang." *Jurnal Performa Olahraga* 1(02):206–22.
- Marmeleira, José, and Graça Duarte Santos. 2019. "Do Not Neglect the Body and Action: The Emergence of Embodiment Approaches to Understanding Human Development." *Perceptual and Motor Skills* 126(3):410–45.
- Olenich, Tamara, Vladimir Terarakelyants, Olesya Shestopalova, and Igor Biryukov. 2020. "Sport Spirituality as an Educational Innovation (Evidenced-Based Study)." P. 17006 in *E3S Web of Conferences*. Vol. 210. EDP Sciences.
- Parson, Laura, Simon Donato, and Jessie Johns. 2022. "Adventure Science as Transformative Outdoor Education: An Exploration of Learning." *The Qualitative Report* 27(5):1334–50.
- Pearce, Megan. 2015. "Fundamental Benefits of Outdoor Education in Primary Grades."
- Quay, John, Tonia Gray, Glyn Thomas, Sandy Allen-Craig, Morten Asfeldt, Soren Andkjaer, Simon Beames, Marg Cosgriff, Janet Dymont, and Pete Higgins. 2020. "What Future/s for Outdoor and Environmental Education in a World That Has Contended with COVID-19?" *Journal of Outdoor and Environmental Education* 23(2):93–117.
- Rekers, Angela, and Jane Waters-Davies. 2021. "'All of the Wild': Cultural Formation in Wales Through Outdoor Play at Forest School." Pp. 145–60 in *Outdoor Learning and Play*. Springer, Cham.
- Schaan, Luca, André Schulz, Sevim Nuraydin, Cora Bergert, Annett Hilger, Hannah Rach, and

- Tanja Hechler. 2019. "Interoceptive Accuracy, Emotion Recognition, and Emotion Regulation in Preschool Children." *International Journal of Psychophysiology* 138:47–56.
- Straus, Murray A., and Denise A. Donnelly. 2017. *Beating the Devil out of Them: Corporal Punishment in American Families and Its Effects on Children*. Routledge.
- Tandon, Pooja S., Brian E. Saelens, Chuan Zhou, and Dimitri A. Christakis. 2018. "A Comparison of Preschoolers' Physical Activity Indoors versus Outdoors at Child Care." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(11):2463.
- Tortella, Patrizia, Andrea Ceciliani, Guido Fumagalli, Boris Jidovtseff, N. Wainwright, Ingunn Fjortoft, H. Sigmundsson, Monika Haga, F. Sgro, and M. Lipoma. 2021. "Children's Outdoor Movement Education: Position Statement." *Journal of Physical Education and Sport* 21(Supplement 1).
- Ulrich, Dale A. 2013. "The Test of Gross Motor Development-3 (TGMD-3): Administration, Scoring, and International Norms." *Spor Bilimleri Dergisi* 24(2):27–33.
- Vaidyanathan, Sivapriya, Harshini Manohar, Venkatesh Chandrasekaran, and Preeti Kandasamy. 2021. "Screen Time Exposure in Preschool Children with ADHD: A Cross-Sectional Exploratory Study from South India." *Indian Journal of Psychological Medicine* 43(2):125–29.
- Veiga, Guida, José Marmeleira, Luís Laranjo, and Gabriela Almeida. 2020. "The Importance of Outdoor Practices for Children's Health and Development and for the Community."
- Woolley, Katherine E., Suzanne E. Bartington, G. Neil Thomas, Francis D. Pope, Aldo Muhizi, Claude Mugabe, Omar Ahishakiye, Telesphore Kabera, and Sheila M. Greenfield. 2022. "Women's Perceptions and Attitudes to Household Air Pollution Exposure and Capability to Change Cooking Behaviours in Urban Rwanda." *Sustainability* 14(3):1608.