



Sosialisasi Gerak Aktif untuk Optimalisasi Motorik Kasar Anak Usia Dini

Avinda Rizki Kusumaningtyas¹, Habibi Hadi Wijaya², Nadiir Rizki Hermawan³, Nazwa Tri Adha⁴, Sigit Nugroho⁵, Muhammad Fitrah Ramadhan⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

Article Info

Article history:

Received Aug12, 2026

Revised Aug 20, 2026

Accepted Sept 26, 2026

Keyword:

gerak aktif
motorik kasar
anak usia dini

Abstrak

Abstrak Perkembangan motorik kasar merupakan aspek penting tumbuh kembang anak usia dini yang sering belum mendapat stimulasi optimal karena minimnya pemahaman orang tua. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan mensosialisasikan pentingnya gerak aktif sejak dini untuk melatih motorik kasar anak di PAUDQu Darul Falah, Karawang. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan yang melibatkan anak didik, pendidik, serta 20 orang tua peserta. Efektivitas kegiatan dievaluasi melalui pre-test dan post-test pengetahuan orang tua. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 54,0 menjadi 75,5, dengan uji-t berpasangan dan uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan ($p < 0,001$) pada seluruh peserta. Kegiatan ini efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua serta pendidik mengenai pentingnya gerak aktif, sehingga dapat menjadi dasar penguatan stimulasi motorik kasar anak secara berkelanjutan di lingkungan keluarga dan sekolah.

Gross motor development is an important aspect of early childhood growth that often lacks optimal stimulation due to limited parental understanding. This community service activity aimed to promote the importance of active movement in training children's gross motor skills at PAUDQu Darul Falah, Karawang. The methods applied included socialization, demonstration, hands-on practice, and mentoring, involving students, teachers, and 20 parent participants. Effectiveness was evaluated through a knowledge pre-test and post-test. Results showed the mean score increased from 54.0 to 75.5, with both a paired t-test and a Wilcoxon signed-rank test indicating a highly significant difference ($p < 0.001$) across all participants. The activity effectively enhanced parents' and teachers' knowledge and awareness of active movement, providing a foundation for sustained gross motor stimulation for children at home and school.

Corresponding Author:

Avinda Rizki Kusumaningtyas

Email: avinda.rizki@fikes.unsika.ac.id

1. Pendahuluan

Usia dini merupakan tahap fundamental dalam siklus kehidupan manusia yang menentukan kualitas tumbuh kembang pada fase selanjutnya. Salah satu aspek perkembangan fisik yang sangat penting pada periode ini adalah motorik kasar, yaitu kemampuan gerak yang

melibatkan otot-otot besar seperti berjalan, berlari, melompat, menendang, serta menjaga keseimbangan tubuh. Perkembangan motorik kasar yang optimal turut menunjang kesiapan anak dalam beraktivitas sehari-hari serta mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional secara menyeluruh (Gallahue & Ozmun, 2012).

Perubahan gaya hidup masyarakat modern dan meningkatnya penggunaan gawai menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas pasif, sehingga berpotensi menghambat perkembangan motorik kasar apabila tidak diimbangi dengan aktivitas gerak yang memadai (Timmons, Naylor, & Pfeiffer, 2012). Sejumlah kajian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dan sesuai tahap perkembangan anak terbukti efektif meningkatkan keterampilan motorik dasar, kekuatan otot, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan tubuh, sekaligus membangun kebiasaan hidup sehat dan mengurangi risiko gangguan perkembangan motorik (Logan, Robinson, Wilson, & Lucas, 2015; Zeng et al., 2017). Penelitian terbaru turut menegaskan bahwa aktivitas fisik, baik yang terstruktur maupun tidak terstruktur, sama-sama memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan keseimbangan, kekuatan, ketangkasan, dan koordinasi tubuh anak prasekolah (Abusleme-Allimant et al., 2023).

Selain faktor aktivitas anak itu sendiri, pemahaman orang tua turut berperan penting dalam keberhasilan stimulasi motorik anak. Tingkat pengetahuan ibu mengenai stimulasi dini terbukti berhubungan signifikan dengan perkembangan motorik anak usia balita (Wulaningtyas, 2022). Sosialisasi gerak aktif sejak dini melalui permainan edukatif menjadi salah satu strategi yang efektif dalam menanamkan kesadaran orang tua dan pendidik akan pentingnya aktivitas fisik, sekaligus melatih kemampuan motorik kasar anak secara alami dan menyenangkan (Pica, 2014).

Kondisi tersebut turut ditemukan pada anak didik, pendidik, dan orang tua di PAUDQu Darul Falah, Karawang Timur, yang berdasarkan observasi awal tim pelaksana menunjukkan pemahaman yang masih terbatas mengenai pentingnya gerak aktif bagi motorik kasar anak. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang untuk melibatkan 20 orang tua peserta, anak didik, dan pendidik PAUDQu Darul Falah, dengan tujuan: (1) memberikan edukasi dan stimulasi gerak aktif kepada anak usia dini melalui aktivitas fisik yang terstruktur, aman, dan sesuai tahap perkembangan; (2) meningkatkan pemahaman pendidik dan orang tua mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi tumbuh kembang anak; serta (3) mendorong terbentuknya pola pembelajaran yang aktif, kreatif, dan menyenangkan di lingkungan PAUD.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di PAUD Al-Qur'an Darul Falah, Perumahan Jalan Grand Permata, RT.006/RW.019, Kelurahan Palumbonsari, Kecamatan Karawang Timur, Kabupaten Karawang, Jawa Barat. Kegiatan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif yang melibatkan anak didik, pendidik, serta orang tua/wali secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan agar program dapat berjalan efektif dan berkelanjutan.

Metode pelaksanaan dirancang dalam empat tahap yang disesuaikan dengan karakteristik dan tahap perkembangan anak usia dini, yaitu: (1) Metode Sosialisasi, berupa penyampaian materi mengenai pentingnya gerak aktif bagi motorik kasar anak secara komunikatif kepada pendidik dan orang tua; (2) Metode Demonstrasi, berupa peragaan berbagai bentuk aktivitas gerak aktif seperti berjalan, berlari, melompat, dan koordinasi gerak oleh tim pelaksana bersama pendidik; (3) Metode Praktik Langsung, yaitu keterlibatan aktif anak dalam kegiatan gerak aktif melalui permainan edukatif yang aman dan menyenangkan; serta (4) Metode Pendampingan, yaitu pendampingan kepada pendidik agar mampu mengintegrasikan aktivitas gerak aktif ke dalam pembelajaran sehari-hari secara mandiri dan berkelanjutan.

Efektivitas kegiatan diukur menggunakan instrumen kuesioner pengetahuan yang diberikan kepada 20 orang tua peserta dalam bentuk pre-test sebelum pemberian materi dan post-test setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Peningkatan pemahaman peserta dianalisis dengan membandingkan skor rata-rata pre-test dan post-test, serta diuji signifikansinya menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test) pada taraf signifikansi 5%. Normalitas distribusi selisih skor diperiksa dengan uji Shapiro–Wilk, dan hasil uji-t dikonfirmasi dengan uji peringkat bertanda Wilcoxon (Wilcoxon signed-rank test) sebagai uji nonparametrik pendamping. Besar efek dihitung menggunakan Cohen’s dz.

Kuesioner pengetahuan disusun oleh tim pelaksana berdasarkan materi yang disampaikan pada kegiatan sosialisasi. Kuesioner terdiri atas 10 butir pertanyaan berbentuk pilihan ganda yang mencakup enam indikator, yaitu (1) pentingnya motorik kasar dan risiko kurangnya stimulasi, (2) pengertian motorik kasar dan fundamental movement skills (FMS), (3) tahapan motorik kasar dan tanda perkembangan sehat pada usia 3–6 tahun, (4) peran orang tua dan guru dalam stimulasi, (5) hubungan gerak aktif dengan motorik kasar, manfaat, serta contoh dan pemilihan aktivitas, dan (6) faktor pendukung, keselamatan, dan tanda bahaya. Kisi-kisi kuesioner disajikan pada Tabel 1. Setiap jawaban benar diberi skor 10 dan jawaban salah diberi skor 0, sehingga skor total berada pada rentang 0–100. Instrumen yang sama digunakan pada pre-test dan post-test. Kuesioner ini belum melalui uji validitas dan reliabilitas, sehingga hal tersebut menjadi keterbatasan kegiatan ini. Meskipun demikian, literatur menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan konstruk yang heterogen sehingga konsistensi internal antarbutir tidak selalu menjadi tolok ukur utama mutu tes pengetahuan, terutama apabila butir disusun secara sistematis berdasarkan cakupan materi yang diajarkan (Stadler, Sailer, & Fischer, 2021; Edelsbrunner, Simonsmeier, & Schneider, 2025).

Tabel 1. Kisi-kisi kuesioner pengetahuan orang tua mengenai gerak aktif dan motorik kasar anak usia dini

No	Indikator	Cakupan materi	Nomor butir	Jumlah butir
1	Pentingnya motorik kasar dan risiko kurangnya stimulasi	Periode krusial perkembangan usia dini; motorik kasar sebagai fondasi keterampilan dan kesiapan hidup; risiko keterlambatan perkembangan, kesulitan aktivitas sehari-hari, dan masalah adaptasi fisik	1, 2	2
2	Pengertian motorik kasar dan fundamental movement skills (FMS)	Definisi dan contoh gerakan motorik kasar; kategori FMS (lokomotor, manipulatif, dan stabilitas)	3	1
3	Tahapan motorik kasar dan tanda perkembangan sehat	Capaian motorik kasar usia 3–4, 4–5, dan 5–6 tahun; tanda perkembangan sehat pada tiap kelompok usia	4, 5	2
4	Peran orang tua dan guru dalam stimulasi	Orang tua sebagai pendamping utama; guru dalam menciptakan lingkungan aman, merancang aktivitas terstruktur, dan memberi dukungan positif; kolaborasi rumah–sekolah; aktivitas stimulasi di rumah	6, 7	2
5	Hubungan gerak aktif dengan motorik kasar, manfaat, serta contoh dan pemilihan aktivitas	Dampak aktivitas fisik rutin terhadap koordinasi, kekuatan otot, kontrol tubuh, dan keseimbangan; manfaat bagi perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional; contoh aktivitas gerak aktif; prinsip memilih aktivitas yang tepat	8, 9	2

No	Indikator	Cakupan materi	Nomor butir	Jumlah butir
6	Faktor pendukung, keselamatan, dan tanda bahaya	Nutrisi seimbang, tidur berkualitas, lingkungan stimulatif, dan pola hidup sehat (pembatasan screen time); kehati-hatian dan cedera; tanda bahaya yang perlu dikonsultasikan kepada ahli	10	1
	Total			10

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari anak didik, pendidik, serta orang tua PAUDQu Darul Falah. Rangkaian kegiatan diawali dengan pembukaan, pengisian pre-test, dan penyampaian materi edukasi mengenai pentingnya motorik kasar anak usia dini, tahapan motorik kasar di setiap usia, peran orang tua dan guru dalam stimulasi anak, hubungan gerak aktif dengan motorik kasar, contoh aktivitas gerak aktif, serta ajakan bagi orang tua untuk aktif bergerak bersama anak (Gambar 1). Sesi edukasi dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik langsung berbagai aktivitas gerak aktif bersama anak, sebelum kegiatan ditutup dengan pengisian post-test.





Gambar 1. Sosialisasi dan penyampaian materi gerak aktif kepada orang tua PAUDQu Darul Falah



Gambar 2. Praktek gerak aktif kepada siswa PAUDQu Darul Falah

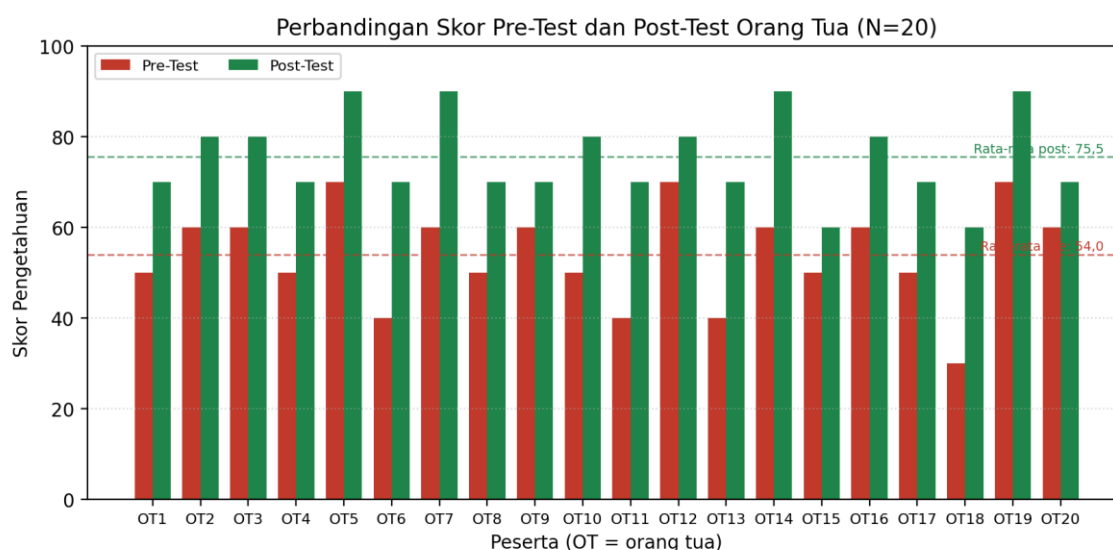
Secara umum, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman orang tua mengenai motorik kasar anak serta kesadaran mereka akan pentingnya menormalisasi gerak aktif sejak dini guna meminimalkan risiko keterlambatan perkembangan anak.

Efektivitas kegiatan dievaluasi melalui pre-test dan post-test pengetahuan terhadap 20 orang tua peserta (N=20). Ringkasan statistik deskriptif disajikan pada Tabel 2, sedangkan perbandingan skor tiap peserta ditampilkan pada Gambar 3.

Tabel 2. Statistik deskriptif skor pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah kegiatan (N=20)

Statistik	Pre-test	Post-test
N	20	20
Rata-rata (Mean)	54,00	75,50
Simpangan Baku (SD)	10,95	9,45
Skor Minimum	30	60
Skor Maksimum	70	90

Tabel 2 menunjukkan bahwa skor rata-rata pengetahuan orang tua meningkat dari 54,00 (SD=10,95) pada tahap pre-test menjadi 75,50 (SD=9,45) pada tahap post-test, dengan rata-rata peningkatan sebesar 21,50 poin (SD=7,45; 95% CI [18,01; 24,99]). Distribusi selisih skor menyimpang dari normalitas (uji Shapiro–Wilk, $p=0,001$), sehingga uji-t berpasangan dikonfirmasi dengan uji peringkat bertanda Wilcoxon. Kedua uji menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara skor pre-test dan post-test [uji-t berpasangan: $t(19) = 12,90$, $p < 0,001$; uji Wilcoxon: $p < 0,001$] dengan ukuran efek yang besar (Cohen's $d_z = 2,89$). Seluruh peserta (100%, $n=20$) mengalami peningkatan skor, yang mengindikasikan bahwa materi sosialisasi dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh seluruh orang tua peserta.



Gambar 3. Perbandingan skor pre-test dan post-test pengetahuan orang tua mengenai gerak aktif anak usia dini (N=20)

Hasil ini sejalan dengan pandangan Gallahue dan Ozmun (2012) yang menyatakan bahwa anak usia dini belajar secara optimal melalui pengalaman gerak yang dilakukan secara langsung dan menyenangkan. Peningkatan pemahaman orang tua yang signifikan juga memperkuat temuan Wulaningtyas (2022) bahwa pengetahuan orang tua berhubungan erat dengan kualitas stimulasi dan perkembangan motorik anak. Dari aspek anak, kegiatan gerak aktif yang terstruktur turut memberikan stimulasi pada otot-otot besar sehingga membantu meningkatkan kekuatan, koordinasi, dan kontrol gerak, sebagaimana ditegaskan oleh Logan et al. (2015) dan Zeng et al. (2017) bahwa intervensi aktivitas fisik yang terencana pada anak usia dini efektif meningkatkan keterampilan motorik dasar.

Selain berdampak pada anak dan orang tua, kegiatan ini turut memberikan manfaat bagi pendidik PAUDQu Darul Falah. Melalui sosialisasi dan pendampingan, pendidik memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya integrasi gerak aktif dalam proses pembelajaran, sejalan dengan pandangan Pica (2014) bahwa aktivitas gerak dapat diintegrasikan secara efektif ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran lingkungan sekolah terhadap pentingnya pola hidup aktif sejak usia dini, mengingat kurangnya aktivitas fisik pada masa awal kehidupan berisiko menyebabkan keterlambatan perkembangan motorik serta masalah kesehatan di kemudian hari (Timmons et al., 2012).

Temuan ini juga sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian sejenis oleh Humaira, Sari, dan Patimah (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan stimulasi motorik berbasis pre-test dan post-test efektif meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak. Dengan demikian, sosialisasi gerak aktif di PAUDQu Darul Falah dapat dikatakan efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua serta pendidik, dan berpotensi diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian integral dari proses pembelajaran di PAUDQu Darul Falah.

Kegiatan ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, kuesioner pengetahuan yang digunakan belum melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga akurasi pengukuran dan konsistensi skor belum dapat dipastikan secara empiris. Upaya menjaga kesesuaian isi dilakukan dengan menyusun butir berdasarkan kisi-kisi yang mengacu pada materi sosialisasi (Tabel 1). Selain itu, pengetahuan merupakan konstruk yang heterogen sehingga indeks konsistensi internal seperti Cronbach's alpha, yang dipengaruhi oleh jumlah butir dan dimensionalitas tes, tidak selalu menjadi satu-satunya kriteria mutu tes pengetahuan (Stadler et al., 2021; Tavakol & Dennick, 2011; Edelsbrunner et al., 2025). Meskipun demikian, hasil kegiatan ini perlu ditafsirkan secara hati-hati. Kedua, desain pre-test dan post-test pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan, dengan post-test yang diberikan segera setelah kegiatan, tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal dan belum menggambarkan retensi pengetahuan maupun perubahan praktik stimulasi di rumah. Kegiatan sejenis selanjutnya disarankan menggunakan instrumen yang telah divalidasi, misalnya melalui penilaian ahli dan uji coba instrumen, serta melakukan pengukuran lanjutan.

Beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan antara lain keragaman tingkat perkembangan motorik anak yang mengharuskan penyesuaian khusus, keterbatasan waktu pelaksanaan yang membatasi variasi aktivitas gerak aktif, serta rentang konsentrasi anak yang relatif singkat. Di sisi lain, kelancaran kegiatan didukung oleh dukungan penuh pihak sekolah, antusiasme anak, kerja sama yang baik antara tim pelaksana dan pendidik, serta respons positif dari orang tua peserta.

4. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa sosialisasi gerak aktif sejak dini di PAUDQu Darul Falah, Karawang, terbukti efektif meningkatkan pengetahuan orang tua

mengenai motorik kasar anak usia dini, yang ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata dari 54,00 menjadi 75,50 ($p < 0,001$) serta peningkatan skor pada seluruh peserta (100%, $n=20$). Temuan ini menunjukkan bahwa rangkaian metode yang diterapkan, yaitu sosialisasi, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan, dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta. Selain bagi orang tua, kegiatan ini juga memberikan manfaat bagi pendidik, yang memperoleh pemahaman lebih baik mengenai pentingnya integrasi gerak aktif dalam pembelajaran sehari-hari. Hasil tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati karena kuesioner yang digunakan belum divalidasi, sehingga kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Agar manfaat tersebut berkelanjutan, disarankan adanya pendampingan berkala serta pengembangan modul edukasi gerak aktif sebagai bagian dari kegiatan rutin PAUDQu Darul Falah.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan pendidik PAUD Al-Qur'an Darul Falah atas dukungan dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan, seluruh orang tua peserta atas partisipasi aktifnya, serta mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Kelas B Angkatan 2024, Fakultas Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, yang telah membantu pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

6. Daftar Pustaka

- Abusleme-Allimant, R., Hurtado-Almonacid, J., Reyes-Amigo, T., Yáñez-Sepúlveda, R., Cortés-Roco, G., Arroyo-Jofré, P., & Páez-Herrera, J. (2023). Effects of structured and unstructured physical activity on gross motor skills in preschool students to promote sustainability in the physical education classroom. *Sustainability*, 15(13), 10167.
- Edelsbrunner, P. A., Simonsmeier, B. A., & Schneider, M. (2025). The Cronbach's alpha of domain-specific knowledge tests before and after learning: A meta-analysis of published studies. *Educational Psychology Review*, 37(1), 4. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09982-y>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Humaira, D., Sari, F., & Patimah, T. (2025). Edukasi dan pelatihan baby gym untuk stimulasi motorik kasar bayi usia 6–9 bulan. *Health Community Service (HCS)*, 3(2), 47–49.
- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2015). Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child: Care, Health and Development*, 41(2), 305–315.
- Pica, R. (2014). *Moving and learning across the curriculum: More than 300 activities and games to make learning fun*. Boston: Cengage Learning.
- Stadler, M., Sailer, M., & Fischer, F. (2021). Knowledge as a formative construct: A good alpha is not always better. *New Ideas in Psychology*, 60, 100832. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100832>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55.
- Timmons, B. W., Naylor, P. J., & Pfeiffer, K. A. (2012). Physical activity for preschool children—how much and how? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(4), 773–792.

- Wulaningtyas, E. S. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan ibu terhadap perkembangan motorik anak usia balita di TK Dharma Wanita Desa Ringinsari Kediri. *Jurnal EduNursing*, 6(1), 45–50.
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *BioMed Research International*, 2017, 2760716.