

## OPTMALISASI KEMAMPUAN PSIKOMOTORIK ANAK USIA PRASEKOLAH MELALUI BERMAIN KREATIF DAN AKTIVITAS FISIK

Yenni Novita Harahap<sup>1</sup>, Ulfa Annisa Lubis<sup>2</sup>, Nur Ainun Lubis<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Al Washliyah, Medan

[yenninovita17@gmail.com](mailto:yenninovita17@gmail.com)<sup>1</sup>, [nlubis336@gmail.com](mailto:nlubis336@gmail.com)<sup>2</sup>, [nurainun2008@gmail.com](mailto:nurainun2008@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Kemampuan psikomotorik merupakan kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik yang merupakan salah satu pemicu optimalnya kemampuan psikomotorik anak. Bermain kreatif sendiri merupakan teknik pembelajaran yang dapat merangsang daya kreatif anak, melalui kemampuan psikomotoriknya. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Dengan penerepan dua point tersebut dalam peningkatan kemampuan psikomotorik siswa RA-Islam Nur, tentunya akan sangat berdampak pada pengoptimalannya. Dari kedua point tersebut, siswa akan memiliki kesiapan, peniruan, pembiasaan, penyesuaian, dan menciptakan.

**Kata Kunci :** Psikomotorik, Kreatif, Aktivitas Fisik.

### ABSTRACT

*Psychomotor abilities are activities related to physical activity which is one of the triggers for optimal psychomotor abilities in children. Creative play itself is a learning technique that can stimulate children's creative powers, through their psychomotor abilities. Physical activity is any body movement that results from the work of skeletal muscles and increases energy and energy expenditure. By implementing these two points in improving the psychomotor skills of RA-Islam Nur students, of course it will have a big impact on optimizing them. From these two points, students will have readiness, imitation, habituation, adjustment, and creation.*

**Keywords:** Psychomotor, Creative, Physical Activity.

## 1. PENDAHULUAN

Sejak usia dini, setiap orang telah melaksanakan kegiatan pembelajaran yang dikenal dengan pendidikan. Pendidikan merupakan segala efektivitas yang diusahakan sebuah lembaga atau sekolah kepada peserta didik untuk diberikan kepadanya dengan harapan mereka memiliki kompetensi yang baik. Oleh sebab itu, pendidikan sangat penting untuk diterapkan dari sejak dini.

Pendidikan bagi anak dimulai dari rumah, di lembaga PAUD atau Taman Kanak-Kanak juga lingkungan sekitar. Pada saat mereka berada di Taman Kanak-Kanak, maka mengajarkannya tidak bisa diperlakukan dengan kaku. Banyak metode pembelajaran yang dapat diterapkan bagi anak-anak usia dini, salah satunya melalui bermain.

Menurut Montessori (Zaini, 2019) pembelajaran yang sejati muncul dari kebebasan anak-anak untuk memilih kegiatan mereka dan untuk menyempurnakannya juga memerlukan perumusan kembali tentang apa makna dari seorang pengajar. Di dalam kelas-kelas konvensional, para pengajar, biasanya mengambil posisi di panggung pusat, sering kali berjuang untuk mendorong dan melibatkan sekelompok anak-anak yang memiliki tingkat

kesiapan dan kemampuan psikomotorik yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, anak usia dini harus didik dengan cara-cara yang menyenangkan.

Sekolah merupakan institusi pendidikan yang memiliki berbagai dimensi yang satu sama lain berkaitan dan saling menunjang yang di dalamnya terdapat kegiatan belajar mengajar untuk peningkatan kualitas dan pengembangan potensi peserta didik (Minsih et al., 2019). Maka dari itu, perlunya dalam dunia pendidikan khususnya sekolah yang secara langsung berperan penting dalam membentuk karakter dan peningkatan kemampuan psikomotorik peserta didik.

Pada RA-Islam Nur Kota Medan, merupakan wadah yang tepat sasaran bagi penulis dikarenakan RA-Islam Nur adalah jenjang pendidikan anak usia dini 4 sampai 6 tahun. Dimana pada jenjang pendidikan tersebut, sekolah masih menggunakan pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas fisik seperti keterampilan, melompat, melukis, menari dan sebagainya.

Menurut M. Haryati (dalam Hafizhah et al., 2022), ranah psikomotorik merupakan ranah yang berkaitan dengan aspek-aspek keterampilan yang melibatkan fungsi sistem saraf dan otot dan berfungsi psikis. Ranah ini terdiri dari kesiapan, peniruan, membiasakan, menyesuaikan, dan menciptakan. Di saat peserta didik telah memahami dan internalisasi nilai-nilai mata pelajaran dalam dirinya, maka hal berikutnya adalah bagaimana peserta didik mampu mengaplikasikan pemahamannya dalam kehidupan sehari-hari melalui perbuatan atau tindakan yang dilakukannya.

Seperti yang diketahui, kemampuan psikomotorik merupakan kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Oleh sebab itu, penerapan bermain kreatif dan aktivitas fisik merupakan salah satu pemicu optimalnya kemampuan psikomotorik anak. Bermain kreatif sendiri merupakan teknik pembelajaran yang dapat merangsang daya kreatif anak, melalui kemampuan psikomotoriknya. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi.

Dengan penerepan dua point tersebut dalam peningkatan kemampuan psikomotorik siswa RA-Islam Nur, tentunya akan sangat berdampak pada pengoptimalannya. Dari kedua point tersebut, siswa akan memiliki kesiapan, peniruan, pembiasaan, penyesuaian, dan menciptakan.

Aktivitas berbasis permainan dan tantangan merupakan salah satu teknik dari bermain kreatif dan aktivitas fisik. Dalam penerapannya, saya dan team menggunakan permainan teka teki dan bernyanyi. Materi yang digunakan ialah mengenal anggota tubuh. Hal tentunya dapat merangsang kemampuan psikomotorik pada siswa.

Dengan demikian, pengoptimalan kemampuan psikomotorik di RA-Islam Nur dapat terorganisir dengan baik melalui bermain kreatif dan aktivitas fisik. Hal ini tentunya dapat membantu mereka dalam mencapai keberhasilan akademis dan dalam mengembangkan keterampilan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari di masa depan mereka.

## **2. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN**

Kegiatan ini di laksanakan dalam satu hari yaitu pada hari Senin, 31 Juli 2023 pukul 09.00-10.00 di RA-Islam Nur yang beralamat Jalan Bajak V Gang Sejahtera No. 25 A, Kelurahan Harjosari II Medan Amplas Kota Medan Provinsi Sumatera Utara. Kegiatan ini diikuti oleh 19 siswa PAUD RA- Islam Nur dan 3 guru pendamping dari sekolah Ra-Islam Nur Medan .

Aktivitas fisik yang di laksanakan mencakup bermain sambil belajar, games dan bernyanyi selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan pengabdian yang berjudul “Optimalisasi Kemampuan Psikomotorik Anak Usia Prasekolah melalui Bermain Kreatif dan Aktivitas Fisik” bertujuan agar semua kegiatan yang

dilaksanakan dapat mengoptimalkan kemampuan psikomotorik anak melalui bermain kreatif dan aktivitas fisik.

## 1. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan terlaksana dengan sangat baik. Kegiatan yang terlaksana berupa bermain sambil belajar dan bernyanyi dengan materi mengenal anggota tubuh. Kemudian melihat dan mempraktikkan gaya yang diterapkan pendidik kepada para siswa dengan nyanyian.

Para siswa diarahkan untuk bermain teka teki cepat. Pendidik akan menyebutkan anggota tubuh dan siswa memegang anggota tubuh yang disebut. Sementara itu, guru membuat bingung siswa dengan cara memegang anggota tubuh lain dari yang ia sebutkan. Dengan permainan tersebut, dapat melatih fokus siswa dengan bermain kreatif.

Setelah kegiatan tersebut, siswa diarahkan melakukan kegiatan bernyanyi bersama. Tema yang diaambil masih berupa mengenal anggota tubuh. Dimana, guru menyanyikan dahulu lagu yang akan dinyanyikan bersama, sehingga semua siswa dapat mengikuti liriknya. Hal tersebut, dapat membantu anak lebih mudah mengingat yang diajarkan karena anak Prasekolah biasanya suka bernyanyi sehingga lebih mudah mengingat liriknya. Hal ini bermanfaat dikarenakan liriknya berisikan pengenalan mengenai anggota tubuh yang menjadi materi pembelajaran saat itu. Adapun kegiatan tersebut dapat terlihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Siswa mengikuti arahan dari guru.

Seperti yang diketahui siswa/siswi khususnya prasekolah masih cenderung menyukai bermain, sehingga pembelajaran akan terasa lebih menarik jika dilakukan sambil bermain. Dengan itu siswa akan lebih cepat mengingat dan menangkap suatu materi pembelajaran yang diberikan. Hal lainnya, siswa juga akan lebih aktif saat dilaksanakanny belajar sambil bermain.

Bermain merupakan teknik pengajaran di mana pengajaran dan pembelajaran tentang warna disampaikan oleh guru melalui langkah-langkah tertentu untuk mendapatkan hasil yang maksimum semasa bahan pengajaran (Janius et al., 2023). Sedangkan menurut (Nabila & Siregar, 2022) bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi anak.

Dari hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa bermain kreatif dan aktivitas fisik dapat mengoptimalkan kemampuan psikomotorik dikarenakan dengan belajar sambil bermain siswa dapat melihat, menemukan, merasakan dan berimajinasi secara langsung.

## 2. KESIMPULAN DAN UCAPAN TERIMA KASIH

### a. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini yang berjudul “Optimalisasi Kemampuan psikomotorik Anak Usia Prasekolah melalui Bermain kreatif dan Aktivitas Fisik” terlaksana dengan baik. Kegiatan ini dilaksanakan di RA-Islam Nur Kota Medan. Adapun kesimpulan yang dapat diambil dalam kegiatan ini, yaitu bermain kreatif dan aktivitas fisik dapat mengoptimalkan kemampuan psikomotorik dikarenakan dengan belajar sambil bermain siswa dapat melihat, menemukan, merasakan dan berimajinasi secara langsung. Kegiatan ini mendapat respon dan tanggapan baik dari pihak sekolah dan orang tua siswa.

### b. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada Universitas Al Washliyah yang telah memberikan dukungan finansial, dan kepala RA-Islam Nur yang mendukung kegiatan pengabdian ini.

## Daftara Pustaka

- Indah Hafizhah, Ikhwan Aldi Wardana, & Dede Indra Setiabudi. (2022). Efektivitas Penggunaan Model Pembelajaran Quantum Learning Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Psikomotorik <sup>Pada</sup> Pelajaran Matematika. *Jurnal Riset Sosial Humaniora, Dan Pendidikan*, 1(1), 11–21. <https://doi.org/10.56444/soshumdik.v1i1.69>.
- Janius, N., Mohd Ishar, M. I., Yusof, Y., Bang, P., Sid, R., & Wong, G. (2023). Belajar Sambil Bermain di dalam Kelas Pada Peringkat Pendidikan Awal Kanak-Kanak. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 8(4), e002248. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v8i4.2248>.
- Minsih, M., Rusnilawati, R., & Mujahid, I. (2019). Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Membangun Sekolah Berkualitas Di Sekolah Dasar. *Profesi Pendidikan Dasar*, 1(1), 29–40. <https://doi.org/10.23917/ppd.v1i1.8467>.
- Nabila, N., & Siregar, S. (2022). Penerapan Sistem Bermain Sambil Belajar Dalam Perkembangan Pendidikan Anak Usia Dini Di Tk Gusnita. *Daganak: Jurnal PIAUD*, 1(1), 1–7. <https://jurnal.alahliyah.sch.id/index.php/Piaud/article/view/8%0Ahttps://jurnal.alahliyah.sch.id/index.php/Piaud/article/viewFile/8/2>.
- Zaini, A. (2019). Bermain sebagai Metode Pembelajaran bagi Anak Usia Dini. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 3(1), 118. <https://doi.org/10.21043/thufula.v3i1.4656>.