



**Pendampingan Model Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan
dalam Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal dan
Keterampilan Motorik Anak TK**

Dewi Kiani Cakrawati*, Yudanto, Muh Batistuta Fitoni Nuradila

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2025-12-22

Revised 2026-03-19

Accepted 2026-05-05

Available 2026-06-16

Keywords:

Physical activity; kindergarten,
educational game

Kata Kunci:

Aktivitas jasmani; taman kanak-kanak;
permainan edukatif

Abstract

The main problem faced by partners at Kindergartens in Jogonalan District was the lack of references for educational game models and monotonous physical activities, worsened by children's sedentary lifestyle due to excessive gadget use. This community service aimed to improve teacher competence in applying game-based physical activity models to stimulate children's motor and cognitive development simultaneously. The method used a community education approach through lectures, demonstrations, and role-playing attended by 30 teachers. Six game models were socialized, including "Auumm!!" and "Bola Puzzle". Evaluation was conducted using pretest and posttest instruments. The results showed a significant increase in partner understanding, evidenced by the rise in the average score from 60.17 to 80.67. The paired sample t-test analysis showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that this mentoring effectively improved teachers' pedagogical competence in designing fun movement learning. It is concluded that integrating games into physical activities serves as an applicable pedagogical solution to address physical inactivity in early childhood.

Permasalahan utama mitra di TK Kecamatan Jogonalan adalah kurangnya referensi model permainan edukatif dan dominasi aktivitas jasmani yang monoton, diperburuk oleh gaya hidup sedentari anak akibat penggunaan gawai atau. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kompetensi guru dalam menerapkan model aktivitas jasmani berbasis permainan untuk menstimulasi perkembangan motorik dan kognitif anak secara simultan. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan pendidikan masyarakat melalui ceramah, demonstrasi, dan simulasi mandiri (*role play*) yang diikuti oleh 30 orang guru. Sebanyak enam model permainan disosialisasikan, antara lain "Auumm!!" dan "Bola Puzzle". Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pretest dan posttest. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman mitra, dibuktikan dengan kenaikan nilai rata-rata dari 60,17 menjadi 80,67. Uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa pendampingan ini sangat efektif meningkatkan kompetensi pedagogis guru dalam merancang pembelajaran gerak yang menyenangkan. Disimpulkan bahwa integrasi permainan dalam aktivitas jasmani mampu menjadi solusi pedagogis yang aplikatif untuk mengatasi inaktivitas jasmani pada anak usia dini.

✉ Correspondence Address : Jl. Colombo No.1, Karang Malang,
Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55281, Indonesia
E-mail : dewikianicakrawati@uny.ac.id

A. PENDAHULUAN

Lansekap pendidikan anak usia dini (PAUD) menempatkan fase 0-6 tahun sebagai periode emas (*the golden age*) yang sangat determinan bagi arsitektur otak manusia. Pada fase ini, stimulasi yang diberikan lingkungan tidak hanya membentuk karakter emosional tetapi juga menjadi fondasi bagi kapasitas kognitif dan fisik anak. Paradigma pendidikan kontemporer menegaskan bahwa perkembangan anak bersifat holistik, aspek fisik-motorik tidak dapat dipisahkan dari aspek intelektual. Kematangan fisik yang optimal menjadi prasyarat mutlak bagi kesiapan anak dalam menerima pembelajaran yang lebih kompleks di jenjang selanjutnya (Mulyana et al, 2024). Secara neurosains, aktivitas jasmani memiliki korelasi linear dengan perkembangan struktur otak. Gerakan tubuh yang aktif merangsang sekresi *Brain-Derived Neurotrophic Factor* (BDNF), sebuah protein yang berperan vital dalam neurogenesis dan plastisitas sinapsis otak. Riset terbaru tahun 2024 menunjukkan bahwa aktivitas jasmani teratur di lingkungan sekolah dapat meningkatkan kinerja kognitif secara signifikan, termasuk mempertajam atensi dan memori kerja peserta didik (Sari & Purnomo, 2024). Artinya, anak yang aktif bergerak cenderung memiliki kemampuan pemrosesan informasi yang lebih baik dibandingkan mereka yang pasif.

Pedoman terbaru dari *World Health Organization* (WHO) tentang aktivitas jasmani dan perilaku sedentari, merekomendasikan agar anak usia dini mendapatkan setidaknya 180 menit aktivitas jasmani dengan berbagai intensitas setiap harinya (WHO, 2020). Pedoman ini dirilis sebagai respons terhadap krisis inaktivitas jasmani global yang semakin mengkhawatirkan. Aktivitas jasmani yang memadai tidak hanya mencegah obesitas dini, tetapi juga krusial untuk pengembangan keterampilan motorik dasar (*fundamental movement skill*) yang meliputi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Namun, realitas empiris yang terjadi pasca-pandemi menyajikan tantangan yang cukup pelik. Fenomena digitalisasi yang masif telah mengubah pola perilaku anak-anak menjadi lebih sedentari. Ketergantungan terhadap *gadget* telah menyita waktu bermain fisik anak secara drastis. Sebuah studi pada tahun 2025 mengungkapkan data yang mengejutkan bahwa 65% anak usia dini mengalami penurunan kualitas keterampilan motorik halus dan kasar akibat minimnya aktivitas jasmani dan durasi *screen time* yang berlebihan (Pratiwi & Santoso, 2025). Masalah ini diperparah dengan miskonsepsi yang masih terjadi di sebagian ekosistem pendidikan di TK/PAUD seperti masih banyak tenaga pendidik dan orang tua yang menempatkan kemampuan akademik (membaca, menulis, berhitung/calistung) sebagai prioritas tunggal, sementara aktivitas jasmani seringkali dipandang sebagai kegiatan sekunder atau sekedar “jam istirahat”. Ketimpangan prioritas ini menyebabkan alokasi waktu dan keseriusan dalam merancang pembelajaran gerak menjadi terabaikan padahal keterampilan gerak adalah pintu gerbang menuju kecerdasan majemuk.

Kompetensi pedagogis guru dalam merancang pembelajaran pendidikan jasmani untuk anak usia dini juga menghadapi kendala. Berdasarkan literatur tahun 2021, tantangan utama guru PAUD di era digital bukan hanya pada penguasaan teknologi tetapi juga pada kemampuan mengintegrasikan aktivitas jasmani yang menyenangkan ke dalam kurikulum (Putro & Nuraini, 2021). Seringkali, guru kehabisan ide untuk menciptakan variasi gerakan, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani terjebak pada rutinitas senam irama yang repetitif atau membiarkan anak bermain bebas tanpa tujuan pembelajaran gerak yang terukur. Untuk menjembatani kesenjangan tersebut, pendekatan *Play-Based Learning* atau pembelajaran berbasis permainan

yang hadir sebagai solusi pedagogis yang paling relevan.

Dunia anak adalah dunia bermain, maka melalui permainan anak dapat belajar tanpa merasa tertekan, penelitian pengembangan model pembelajaran tahun 2024 membuktikan bahwa integrasi permainan dalam PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) mampu meningkatkan waktu aktif belajar peserta didik dari 45% menjadi 85%, serta secara efektif mengasah kelincahan dan koordinasi gerak (Irfan & Hidayat, 2024).

Analisis situasi yang dilakukan bersama mitra, yaitu Ikatan Guru Taman Kanak-Kanak (IGTKI) Kecamatan Jogonalan, dengan fokus implementasi di TK Pertiwi Plawikan, Jogonalan, Kabupaten Klaten, menunjukkan permasalahan yang selaras dengan isu nasional tersebut. Semangat tinggi guru dalam mengajar terkonfirmasi secara kuantitatif melalui tingkat partisipasi yang mencapai (100%) (30 orang guru) dalam sesi koordinasi dan observasi awal. Namun, semangat ini belum didukung oleh variasi metode, di mana hasil pretest menunjukkan skor rata-rata pemahaman guru mengenai model aktivitas jasmani hanya sebesar (60,17) yang merepresentasikan level pemahaman dasar yang memerlukan optimalisasi. Keterbatasan referensi ini menyebabkan aktivitas jasmani yang diterapkan cenderung monoton dan bersifat drilling (instruksi kaku), sehingga antusiasme anak menurun secara signifikan hanya dalam beberapa menit setelah kegiatan berlangsung.

Kondisi tersebut menuntut adanya intervensi akademis berupa pengabdian kepada masyarakat yang bersifat solutif dan aplikatif melalui skema pendampingan. Program “Pendampingan Model Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan” ini dirancang untuk mentransfer pengetahuan (*knowledge transfer*) sekaligus keterampilan teknis kepada para pendidik melalui strategi pelatihan partisipatif. Bentuk pendampingan yang dilakukan meliputi pemberian landasan teoretis mengenai neurosains perkembangan anak, demonstrasi langsung enam model permainan edukatif oleh tim pengabdian, serta simulasi mandiri (*role play*) di mana guru mempraktikkan peran sebagai instruktur untuk mengasah kepercayaan diri dan keterampilan instruksional.

Jika dibandingkan dengan pengabdian terdahulu oleh Haryanto et al. (2023) yang berfokus pada penyusunan program latihan fisik umum, pendampingan ini lebih spesifik menyasar integrasi motorik dan kognitif melalui permainan tematik yang aplikatif bagi anak usia dini. Selain itu, metode ini memperkuat temuan Rahayu & Hartati (2023) bahwa pelatihan berbasis praktik dan simulasi memiliki dampak yang jauh lebih signifikan terhadap peningkatan kompetensi pedagogis dibandingkan sekadar sosialisasi searah. Melalui rangkaian pendampingan ini, diharapkan tercipta peningkatan kompetensi guru dalam menciptakan iklim pembelajaran yang aktif, kreatif, dan menyenangkan, dengan tujuan akhir membentuk generasi yang bugar dan memiliki literasi fisik yang baik.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kerangka Pemecahan Masalah

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan metode pendidikan masyarakat (*community education*) dengan strategi pendampingan partisipatif. Strategi ini dipilih untuk memastikan terjadinya transfer pengetahuan (kognitif) dan keterampilan teknis (psikomotor) secara mendalam kepada mitra sasaran (Sudjana, 2020). Alur pelaksanaan dirancang secara sistematis melalui tiga tahapan utama: (1) tahap persiapan dan analisis situasi, (2) tahap implementasi melalui pendampingan intensif, dan (3) tahap evaluasi serta rencana keberlanjutan.

Khalayak Sasaran dan Lokasi

Mitra sasaran dalam kegiatan ini adalah para tenaga pendidik (guru) yang tergabung dalam IGTK Kecamatan Jogonalan Kabupaten Klaten. Pemilihan mitra didasarkan pada kebutuhan kolektif para guru di kecamatan tersebut akan kurikulum aktivitas jasmani yang terstruktur, dengan TK Pertiwi Plawikan disepakati sebagai pusat lokasi pendampingan karena fasilitasnya yang memadai. Total peserta pendampingan adalah 30 orang guru yang mewakili berbagai sekolah di Kecamatan Jogonalan.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap I: Persiapan dan Analisis Kebutuhan (*Pre-Activity*). Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi awal dengan sekolah mitra untuk mengurus perizinan dan menyepakati jadwal. Selain itu dilakukan observasi lapangan untuk memetakan kondisi sarana prasarana permainan yang tersedia serta wawancara singkat untuk mengukur pemahaman awal guru mengenai model pembelajaran aktivitas jasmani. Tim juga menyusun modul panduan aktivitas jasmani yang berbasis permainan edukatif yang akan dibagikan kepada peserta.

Tahap II: Implementasi (Pendampingan Intensif). Tahap inti kegiatan dilaksanakan secara luring dengan mengadopsi prinsip andragogi (pembelajaran orang dewasa) yang interaktif. Bentuk pendampingan yang dilakukan meliputi:

1. Sesi Edukatif Interaktif

Penyampaian materi teoretis mengenai urgensi aktivitas jasmani bagi perkembangan neurosains anak, serta pengenalan konsep *fundamental motor skill* dan *multiple intelligence*

2. Demonstrasi Model

Tim pengabdian memperagakan berbagai model permainan yang disosialisasikan antara lain:

- a. Permainan Auumm!! merupakan permainan bertema binatang buas yang dilakukan secara berkelompok dan estafet. Permainan ini melibatkan aktivitas mengambil gambar hewan, melempar dan menangkap bola, menyebutkan nama serta karakteristik binatang, memasukkan bola ke kardus yang sesuai, dan menggelindingkan bola hingga menjatuhkan susunan cup plastik. Permainan ini bertujuan untuk melatih kerjasama, komunikasi, kepercayaan diri, serta keterampilan gerak dasar peserta didik.
- b. Permainan Tebak Hewan merupakan permainan estafet berkelompok dengan tema binatang air dan binatang udara. Dalam permainan ini, peserta didik melempar bola secara bergantian sambil menyebutkan karakteristik hewan yang dipilih, kemudian menggelindingkan bola ke arah botol bergambar hewan yang sesuai. Permainan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan berpikir, komunikasi sosial, kerjasama kelompok, serta keterampilan gerak dasar peserta didik.
- c. Permainan Buah Kucing merupakan permainan melingkar bertema buah-buahan yang melibatkan satu peserta sebagai “kucing”. Peserta didik menyebutkan nama buah sesuai warna bola sambil melempar atau menggelindingkan bola kepada teman. Peserta yang berperan sebagai kucing berusaha menangkap atau merebut bola. Permainan ini bertujuan untuk melatih konsentrasi, keberanian berbicara, interaksi sosial, serta keterampilan gerak manipulatif peserta didik.

- d. Permainan Bola Sayur merupakan permainan estafet berkelompok bertema sayuran hijau dan sayuran kuning/orange. Peserta didik secara bergantian menggelindingkan, melempar, dan menangkap bola, kemudian mencocokkan warna bola dengan kartu sayuran yang sesuai serta menyebutkan nama dan ciri dari sayuran tersebut. Permainan ini bertujuan untuk mengembangkan kerjasama kelompok, komunikasi, kemampuan berpikir, serta keterampilan gerak manipulatif peserta didik.
- e. Permainan Darat dan Air merupakan permainan berkelompok bertema kendaraan darat dan kendaraan air yang dilakukan secara bergantian. Peserta didik mengambil kartu bergambar kendaraan, lalu melakukan aktivitas melempar atau menggelindingkan bola sesuai jenis kendaraan yang diperoleh dan memasukkan bola ke dalam kardus yang tepat. Permainan ini bertujuan untuk melatih kerjasama, pemahaman konsep jenis kendaraan, komunikasi, serta keterampilan gerak dasar peserta didik.
- f. Permainan Bola Puzzle merupakan permainan berkelompok bertema kendaraan udara yang menggabungkan aktivitas mencocokkan gambar bagian kendaraan dengan gambar utuhnya. Peserta didik melempar dan menangkap bola sambil menyebutkan nama dan karakteristik kendaraan kemudian menggelindingkan bola hingga masuk ke gawang kecil. Permainan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan berpikir, kerjasama kelompok, komunikasi sosial, serta keterampilan gerak dasar peserta didik.

3. Simulasi Mandiri (*Role Play*)

Peserta diminta untuk mempraktikkan langsung model permainan tersebut dan mencoba memimpin rekan sejawatnya, seolah-olah sedang mengajar peserta didik. Metode simulasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan instruksional guru (Haryanto et al., 2023).

Tahap III: Evaluasi. Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, evaluasi dilakukan menggunakan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur peningkatan pemahaman guru terkait teori aktivitas jasmani dan contoh penerapannya dalam pembelajaran di taman kanak-kanak.

Berikut bagan alir pelaksanaan kegiatan pengabdian:



Gambar 1. Bagan Alir Pelaksanaan Kegiatan

Copyright © 2026, authors, e-ISSN : 22459 , p-ISSN : 22459

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan program pengabdian ini ditetapkan sebagai berikut:

1. Tingkat kehadiran peserta mencapai minimal 90%.
2. Terjadinya peningkatan skor rata-rata pengetahuan peserta (N-Gain) dari *pretest* ke *posttest*.
3. Peserta mampu mempraktikkan minimal 3 variasi model aktivitas jasmani dengan benar dan aman.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan dua pendekatan statistik sebagai berikut:

1. Analisis Statistik Deskriptif: Digunakan untuk menyajikan profil data berupa nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi guna melihat gambaran umum peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah pendampingan. Penurunan nilai standar deviasi juga dianalisis untuk melihat tingkat homogenitas pemahaman peserta.
2. Analisis Statistik Inferensial: Menggunakan uji beda *Paired Sample T-Test* untuk menguji signifikansi perbedaan skor kompetensi guru secara statistik. Hipotesis nol ditolak jika nilai signifikansi (2-tailed) lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Seluruh proses pengolahan data statistik dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Program pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana sesuai dengan tahapan yang direncanakan melalui kolaborasi erat dengan pengurus IGTKI Kecamatan Jogonalan. Kegiatan pendampingan dipusatkan di TK Pertiwi Plawikan Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten, dihadiri oleh 30 orang guru yang merupakan perwakilan dari seluruh TK. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi dua domain utama, yaitu ranah pemahaman konsep dan ranah keterampilan praktis.

1. Deskripsi Jalannya Kegiatan

Peserta kegiatan dihadiri sebanyak 30 orang guru Taman Kanak-Kanak di Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Sleman. Pada sesi implementasi, materi disampaikan dengan pendekatan andragogi yang menempatkan peserta sebagai subjek belajar. Setelah pemaparan teori mengenai urgensi aktivitas jasmani bagi perkembangan fisik dan kecerdasan anak, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi enam model permainan aktivitas jasmani yang telah dirancang tim pengabdian. Model-model tersebut meliputi: (1) Permainan Auumm!! yang melatih karakteristik binatang buas, (2) Tebak Hewan untuk binatang air/udara, (3) Buah Kucing, (4) Bola Sayur, (5) Darat dan Air, serta (6) Bola Puzzle.

Antusiasme peserta terlihat sangat tinggi, khususnya pada saat simulasi permainan "Bola Sayur" dan "Bola Puzzle". Guru secara bergantian mempraktikkan gerakan manipulatif (melempar dan menangkap) sambil mengasah kognisi dengan mencocokkan warna dan gambar. Observasi di lapangan menunjukkan bahwa metode simulasi ini efektif mencairkan suasana dan menghilangkan kekakuan guru dalam bergerak.

2. Analisis Peningkatan Pemahaman Mitra

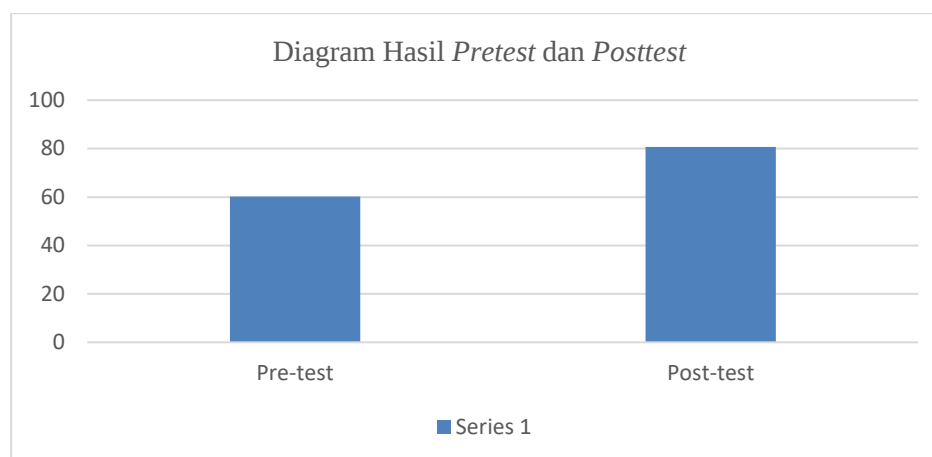
Untuk mengukur efektivitas kegiatan secara kuantitatif, dilakukan analisis statistik menggunakan uji

beda (*Paired Sample T-Test*) terhadap skor *pretest* dan *posttest*. Instrumen tes mengukur pemahaman guru terkait integrasi gerak dan kognitif serta variasi model permainan.

Berikut adalah rangkuman hasil analisis data statistik deskriptif dan uji hipotesis:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Data	Mean	N	Std.Deviation	Std. Error Mean
<i>Pretest</i>	60.17	30	9.330	1.703
<i>Posttest</i>	80.67	30	5.683	1.038



Gambar 2. Diagram Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Hasil analisis deskriptif pada Tabel 1 dan Gambar 2 menunjukkan adanya peningkatan kompetensi yang substansial pada mitra sasaran. Rata-rata skor awal peserta (*pretest*) berada pada angka 60,17, yang merepresentasikan pemahaman dasar yang masih memerlukan optimalisasi. Pasca mendapatkan intervensi berupa pendampingan dan simulasi mandiri, rata-rata skor melonjak secara signifikan menjadi 80,67. Selain kenaikan rata-rata, terekam pula penurunan standar deviasi dari 9,330 menjadi 5,683, yang mengindikasikan bahwa pemahaman peserta menjadi lebih homogen dan merata setelah pelatihan.

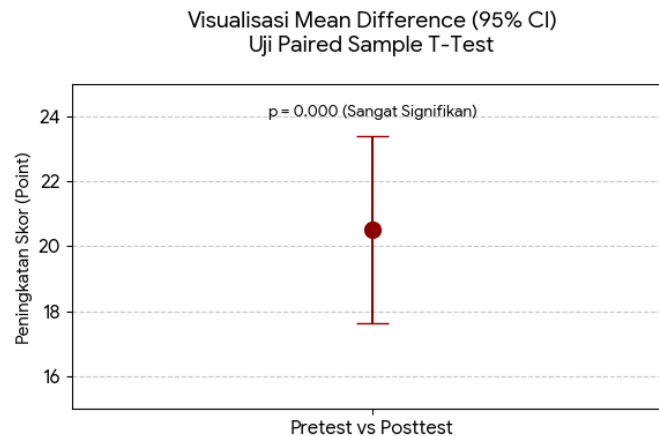
Selanjutnya, untuk menguji signifikansi perbedaan tersebut, dilakukan uji *paired sample t-test* sebagaimana tersaji dalam Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest-Posttest</i>	-20.500	-14.590	29	0.000

Hasil analisis inferensial pada tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata perbedaan (*mean difference*) sebesar -20.500, yang berarti terjadi kenaikan skor sebesar 20,5 poin. Nilai t-hitung sebesar -14.590 dengan signifikansi (Sig. 2-tailed) .000. Karena nilai probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari taraf signifikansi standar (0,05), maka hipotesis nol ditolak. Artinya, terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kompetensi guru sebelum dan sesudah mengikuti sosialisasi model aktivitas jasmani berbasis permainan ini.

Berikut adalah visualisasi dari hasil Tabel 2 yang menunjukkan rata-rata peningkatan skor sebesar 20,5 poin dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$.



Gambar 3. Grafik Uji *Paired Sample T-Test*

Visualisasi pada Gambar 3 mempertegas hasil uji statistik yang menunjukkan peningkatan skor rata-rata sebesar 20,50 poin. Rentang 95% *Confidence Interval* yang berada jauh di atas nilai nol dan nilai signifikansi $p = 0,000$ membuktikan secara visual bahwa intervensi pendampingan memberikan dampak positif yang sangat nyata dan konsisten terhadap kompetensi pedagogis guru di Kecamatan Jogonalan.

3. Analisis Peningkatan Psikomotor

Selain peningkatan pemahaman teoretis, kegiatan pendampingan ini juga berhasil mencapai target keterampilan peserta (93%). Berdasarkan observasi selama sesi simulasi mandiri (*role play*), seluruh peserta terlibat aktif dalam mempraktikkan model permainan dan mampu memeragakan lebih dari 3 variasi permainan secara mandiri. Mayoritas guru tidak hanya mampu menirukan gerakan yang dicontohkan tetapi juga mulai melakukan modifikasi aturan main sesuai dengan karakteristik peserta didik di sekolah masing-masing. Hal ini terlihat saat simulasi permainan “Bola Sayur” dan “Bola Puzzle”, dimana guru mampu memberikan instruksi yang jelas dan menjaga aspek keamanan (*safety*) selama permainan berlangsung.

Pembahasan

Keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di TK Pertiwi Plawikan, Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten ini memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas model aktivitas jasmani untuk peserta didik di Taman Kanak-Kanak yang diberikan kepada tenaga pendidik TK. Berdasarkan data kuantitatif yang diperoleh, terjadi peningkatan kompetensi yang signifikan pada mitra sasaran di mana rata-rata skor pengetahuan meningkat drastis dari 60.17 menjadi 80.67. Temuan statistik ini, yang didukung oleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0.05$), bukan sekadar angka matematis, melainkan representasi dari keberhasilan transfer pengetahuan (*knowledge transfer*) yang menjembatani kesenjangan antara teori neurosains perkembangan anak dengan praktik pedagogis di lapangan.

Peningkatan skor yang signifikan tersebut menegaskan bahwa metode sosialisasi yang memadukan ceramah interaktif, demonstrasi, dan simulasi mandiri (*role play*) adalah pendekatan yang paling relevan untuk

pendidikan orang dewasa (andragogi). Pada tahap *pretest*, rata-rata skor 60.17 mengindikasikan bahwa pemahaman awal guru mengenai integrasi aktivitas jasmani dan kognisi masih berada pada level moderat. Hal ini selaras dengan analisis situasi awal yang menemukan bahwa pembelajaran gerak seringkali hanya bersifat rutinitas tanpa target capaian yang terstruktur. Melalui intervensi pelatihan, para guru tidak hanya mendengarkan teori, tetapi mengalami langsung (*experiential learning*) bagaimana merancang dan memimpin permainan. Metode simulasi, di mana guru mempraktikkan permainan seperti "Auumm!!" dan "Tebak Hewan", terbukti efektif meruntuhkan barrier psikologis dan kekakuan dalam mengajar. Hal ini mengonfirmasi temuan Haryanto et al. (2023) yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis praktik dan simulasi memiliki dampak yang jauh lebih besar terhadap peningkatan kepercayaan diri dan keterampilan instruksional guru PJOK dibandingkan metode ceramah konvensional. Ketika guru merasa kompeten dan percaya diri dalam memperagakan gerakan, mereka akan lebih termotivasi untuk menerapkan inovasi tersebut di kelas masing-masing.

Sedangkan keberhasilan capaian psikomotorik membuktikan bahwa strategi pendampingan partisipatif lebih efektif dibandingkan sosialisasi konvensional. Melalui *experimental learning*, guru mendapatkan pengalaman langsung yang meruntuhkan hambatan psikologis dalam mempraktikkan gerakan fisik yang sebelumnya dianggap kaku. Kemampuan guru dalam memodifikasi alat sederhana (bola plastik dan kardus) selama simulasi juga menjadi indikator kuat bahwa transfer keterampilan telah terjadi secara optimal.

Aspek paling krusial yang dibahas dalam kegiatan ini adalah pergeseran paradigma bahwa aktivitas jasmani hanyalah kegiatan "otot", menjadi pemahaman bahwa aktivitas jasmani adalah stimulator utama bagi otak. Permainan-permainan yang disosialisasikan dirancang dengan basis teori neurosains, di mana gerakan tubuh merangsang sekresi protein BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*) yang vital bagi plastisitas otak. Sebagai contoh, permainan "Bola Puzzle" yang diperkenalkan kepada mitra, bukan sekadar aktivitas melempar dan menangkap bola. Permainan ini menuntut anak untuk melakukan aktivitas jasmani (motorik kasar) sembari memecahkan masalah visual dengan mencocokkan potongan gambar kendaraan udara. Secara teoritis, aktivitas ganda (*dual-task*) semacam ini memaksa otak anak untuk mengaktifkan fungsi eksekutif, khususnya memori kerja dan kontrol atensi. Hal ini sejalan dengan riset terbaru Sari & Purnomo (2024) yang membuktikan bahwa aktivitas jasmani terstruktur di sekolah memiliki korelasi positif yang kuat dengan peningkatan kinerja kognitif peserta didik. Dengan menerapkan model permainan ini, guru di Kecamatan Jogonalan kini memiliki instrumen konkret untuk menstimulasi kecerdasan intelektual anak melalui jalur kinestetik, membantah anggapan lama yang memisahkan perkembangan fisik dari perkembangan kognitif.

Relevansi program ini semakin mendesak jika dikaitkan dengan fenomena gaya hidup sedentari yang melanda anak usia dini pasca-pandemi. Data menunjukkan bahwa 65% anak mengalami penurunan kualitas motorik akibat durasi penggunaan gawai (*screen time*) yang berlebihan. Anak-anak yang terpapar gawai cenderung pasif, yang berdampak pada keterlambatan penguasaan gerak dasar (lokomotor, non-lokomotor, manipulatif).

Model-model permainan yang disosialisasikan hadir sebagai antitesis terhadap budaya layar tersebut. Permainan "Auumm!!" yang bertema binatang buas, misalnya, mengajak anak untuk bergerak eksplosif menirukan hewan, melempar bola, dan berlari estafet. Aktivitas ini secara alami "memaksa" anak untuk

memenuhi kuota gerak harian minimal 180 menit sebagaimana direkomendasikan oleh WHO. Lebih lanjut, pendekatan *Play-Based Learning* atau pembelajaran berbasis permainan membuat intervensi fisik ini terasa menyenangkan dan tidak membebani anak. Sebagaimana dijelaskan oleh Irfan & Hidayat (2024), integrasi permainan dalam PJOK mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik secara drastis dari 45% menjadi 85%. Guru-guru mitra kini memahami bahwa untuk melawan daya tarik gawai, mereka harus menyediakan alternatif kegiatan fisik yang sama menariknya, seperti permainan "Darat dan Air" yang menggabungkan konsep transportasi dengan kompetisi gerak yang seru.

Selain aspek fisik dan kognitif, pembahasan hasil kegiatan juga menyoroti dampak model permainan terhadap kecerdasan interpersonal dan intrapersonal anak. Hampir seluruh model permainan yang disosialisasikan, mulai dari "Buah Kucing" hingga "Bola Sayur", dilakukan secara berkelompok. Dalam permainan "Buah Kucing", terdapat interaksi intens antara "kucing" dan peserta lain, yang melatih keberanian sosial dan komunikasi. Sementara itu, permainan "Bola Sayur" menuntut kerjasama tim dalam mencocokkan warna bola dengan kartu sayuran secara estafet. Dinamika ini mengajarkan anak tentang aturan main, antrean, sportivitas, dan kerjasama, yang merupakan elemen fundamental dari pendidikan karakter. Hal ini membuktikan bahwa model aktivitas jasmani yang dikembangkan tidak hanya menyasar kebugaran, tetapi juga menyentuh dimensi sosial-emosional, mendukung tumbuh kembang anak secara holistik sebagaimana ditekankan dalam literatur Mulyana et al. (2024). Guru-guru di lokasi mitra menyadari bahwa melalui permainan sederhana menggunakan bola dan kardus bekas, mereka sebenarnya sedang membangun fondasi keterampilan sosial (*soft skills*) yang akan berguna bagi masa depan anak.

Implikasi praktis dari keberhasilan kegiatan ini adalah terbukanya wawasan guru bahwa sarana prasarana yang terbatas bukanlah penghalang untuk menciptakan pembelajaran penjas yang berkualitas. Model permainan yang disosialisasikan menggunakan alat-alat sederhana yang mudah didapat di lingkungan sekolah, seperti bola plastik, botol bekas, dan kardus. Fleksibilitas ini sangat penting untuk menjamin keberlanjutan (*sustainability*) program. Guru tidak perlu menunggu anggaran besar untuk membeli alat olahraga mahal; mereka cukup memodifikasi alat yang ada untuk memainkan "Tebak Hewan" atau "Sirkuit Ceria". Kemampuan modifikasi ini telah terlihat saat sesi simulasi, di mana beberapa guru mampu memvariasikan aturan main sesuai dengan kondisi fisik peserta didik mereka. Keberhasilan transfer keterampilan ini memberikan optimisme bahwa program sosialisasi ini tidak akan berhenti sebagai kegiatan seremonial semata, melainkan akan terinternalisasi dalam kurikulum harian di TK-TK se-Kecamatan Jogonalan.

Sebagai penutup pembahasan, hasil uji beda yang sangat signifikan ($t = -14.590$) menjadi bukti tak terbantahkan bahwa intervensi akademik melalui pengabdian masyarakat mampu memberikan dampak nyata. Sinergi antara akademisi kampus dan praktisi pendidikan di lapangan seperti ini sangat diperlukan untuk mengatasi isu-isu kontemporer seperti inaktivitas jasmani dan keterlambatan motorik pada generasi *golden age*. Peningkatan kompetensi guru adalah investasi jangka panjang; dengan guru yang kompeten dan kreatif, akan lahir generasi anak usia dini yang sehat, cerdas, dan aktif.

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa program

"Pendampingan Model Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan" di Kecamatan Jogonalan, Klaten, berhasil mencapai seluruh indikator keberhasilan yang ditetapkan. Pertama, aspek partisipasi menunjukkan antusiasme tinggi dengan tingkat kehadiran mitra mencapai 100% (30 orang guru). Kedua, terdapat peningkatan kompetensi teoretis yang sangat signifikan, dimana rata-rata skor pemahaman meningkat dari 60,17 menjadi 80,67 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Ketiga, capaian psikomotorik menunjukkan bahwa 93% peserta telah memiliki keterampilan praktis dalam menerapkan enam model permainan edukatif yang mengintegrasikan aspek motorik dan kognitif secara aman dan mandiri. Integrasi permainan dalam aktivitas jasmani terbukti menjadi solusi pedagogis yang efektif untuk mengatasi inaktivitas jasmani pada anak usia dini di lingkungan mitra.

Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini adalah tingginya motivasi guru untuk memperbarui metode mengajar serta dukungan fasilitas dari TK Pertiwi Plawikan. Adapun hambatan minor berupa keterbatasan stamina beberapa guru senior dapat diatasi melalui pengaturan peran dalam simulasi permainan.

Saran

Untuk menjamin keberlanjutan program, disarankan bagi pihak sekolah atau IGTKI Kecamatan Jogonalan untuk mengintegrasikan model permainan ini ke dalam kurikulum harian dan menyelenggarakan festival aktivitas jasmani antar kelas secara berkala. Hal ini bertujuan untuk menjaga motivasi guru dalam berinovasi serta memastikan anak didik mendapatkan stimulasi literasi fisik yang berkelanjutan.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Penjaminan Mutu (DRPM) Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memfasilitasi kegiatan ini, serta kepada Kepala Sekolah dan Guru TK se-Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten, atas partisipasi aktif dan kerjasama yang luar biasa selama kegiatan berlangsung.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Haryanto, A. I., Nurlatifah, A., & Widiastuti. (2023). Pelatihan Penyusunan Program Latihan Fisik Bagi Guru PJOK. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 15-22.
- Irfan, M., & Hidayat, T. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Keterlibatan Peserta didik. *Jurnal Sport Cahaya*, 5(2), 112-120.
- Mulyana, A., et al. (2024). Peran Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini. *Jayabama: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 45-52.
- Pratiwi, D. A., & Santoso, B. (2025). Dampak Penggunaan Gadget dalam Perkembangan Motorik Halus dan Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 25-34.
- Putro, H. P., & Nurani, Y. (2021). Tantangan Guru PAUD dalam Pembelajaran Era Digital. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(2), 78-90.
- Rahayu, S., & Hartati, S. (2023). Efektivitas Pelatihan Berbasis Praktik Terhadap Kompetensi Pedagogis Guru PAUD dalam Pembelajaran Motorik. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 1245-1255.
- Sari, R. P., & Purnomo, A. (2024). Pengaruh Aktivitas jasmani Terhadap Kemampuan Belajar Peserta didik: Tinjauan Kognitif. *Jurnal MIPA dan Pembelajaran*, 7(1), 55-63.
- Setiawan, A. (2024). Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Kebugaran dan Kognisi Anak TK. *Jurnal Sportif*, 10(1), 12-20.
- Sudjana, D. (2020). Pendidikan Nonformal: Wawasan, Sejarah, Falsafah, Teori Pendukung, Asas. Bandung: Falah Production.

- Widiastuti, & Pradana, A. (2022). Belajar Gerak dan Pengembangan Motorik Anak Usia Dini. Jakarta: UNJ Press.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.