

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Program Halang Rintang

a. Pengertian Program Halang Rintang

Program halang rintang (*obstacle course*) adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang terdiri atas serangkaian rintangan yang harus dilalui oleh peserta dari titik awal (*start*) hingga titik akhir (*finish*). Mansur et al. (2024). Nuraida et al. (2025) menjelaskan bahwa permainan ini merupakan pengalaman efektif bagi anak usia dini, baik dengan maupun tanpa alat permainan, yang memberikan pemahaman, sesenangan, sekaligus mengembangkan imajinasi anak, dengan lintasan yang dirancang mempersulit penyelesaian melalui penempatan berbagai benda sebagai peghalang. Idzni Azhima et al. (2025) memberikan gambaran konkret mengenai bagaimana tangkai pos tersebut dilaksanakan, yaitu melalui empat tahap yang masing-masing menyoroti aspek motorik berbeda: berjalan di atas papan titian untuk melatih keseimbangan, berlari zig-zag untuk melatih kelincahan, melompat dengan satu kaki secara bergantian untuk melatih koordinasi mata dan tangan. Sejalan dengan, Warjio et al. (2024) mencontohkan pelaksanaan permainan ini dari *start* hingga *finish* dengan melewati berbagai rintangan sederhana, misalnya berjalan jinjit sambil membawa bola di

atas gelas, melangkah melewati rintangan dari rangkaian karet gelang, dan melompat zig-zag melalui simpai (*hoop*)

Permainan sirkuit merupakan kegiatan yang terdiri atas beberapa pos setiap pos memuat aktivitas fisik yang berbeda untuk menstimulasi perkembangan motorik kasar anak. Hidayati et al. (2024) menyatakan kegiatan ini merupakan modifikasi dari *circuit training* yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini, sehingga dapat membantu mengembangkan keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan tubuh. Sihite & Dimyat (2022) menambahkan bahwa rangkaian permainan sirkuit harus dapat mengembangkan gerakan pembentukan otot, baik menggunakan cakupan gerakan dasar lokomotor, non-lokomotor maupun manipulatif, sehingga setiap posnya dapat diisi dengan kegiatan berbeda yang dilakukan secara berkesinambungan. Hal ini sejalan dengan penelitian Permatasari & Pudyaningtyas (2025) yang merencanakan permainan sirkuit terdiri atas enam pos berbeda secara berurutan mulai dari berjalan jinjit di atas garis lurus, melompat menginjak papan angka, memasukkan bola ke keranjang, meloncati tali dengan ketinggian bertingkat, hingga estafet membawa air, yang membuktikan bahwa rangkaian pos dalam program semacam ini memang lazim disusun secara bertahap dan berjenjang.

Dari berbagai definisi di atas, setidaknya ada dua karakteristik khas program halang rintang yang perlu digarisbawahi: pertama, bersifat bertahap dan bervariasi artinya dirancang dengan

memperhatikan urutan dan tingkat kesulitan; dan kedua, menggunakan peralatan sederhana yang dapat dimodifikasi. Kedua karakteristik tersebut menempatkan tanggung jawab utama perencanaan program di mana gurulah yang harus memastikan bahwa urutan pos, tingkat kesulitan, dan modifikasi alat telah dirancang secara tepat sebelum program dilaksanakan.

a. Program Halang Rintang sebagai Aktivitas Fisik Terstruktur

Program halang rintang tidak berdiri sendiri sebagai aktivitas fisik biasa, melainkan merupakan bentuk aktivitas fisik terstruktur yang memiliki keunggulan tersendiri dibandingkan aktivitas tidak terstruktur. Program aktivitas fisik terstruktur adalah program yang dirancang, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis dengan tujuan yang jelas, materi yang terencana, jadwal yang teratur, dan metode penyampaian yang dipandu oleh pendidik terlatih. Zhang et al. (2024) menegaskan bahwa program intervensi motorik yang efektif dalam program yang terstruktur, intensif, dan disampaikan oleh tenaga profesional terlatih, serta memberikan manfaat yang melampaui perkembangan keterampilan motorik semata.

Sejumlah penelitian terkini menunjukkan pendekatan pembelajaran yang terstruktur memiliki peran penting dalam mengoptimalkan perkembangan motorik anak usia dini. Chen et al. (2024) melalui meta-analisis terhadap 23 studi dengan 4.068 peserta dan Abusleme-Allimant et al. (2023) melalui studi komparatif 12 minggu

keduanya menemukan program motorik terstruktur menghasilkan perkembangan yang lebih konsisten dan signifikan dibandingkan program tidak terstruktur. Weir et al. (2024) memperkuat temuan ini dengan menegaskan bahwa keberhasilan implementasi program aktivitas fisik di lembaga PAUD sangat bergantung pada kejelasan perencanaan, alokasi waktu yang memadai, dan adanya panduan evaluasi yang terstruktur. Capio et al. (2024) melengkapi gambaran ini dengan membuktikan bahwa program gerak fundamental yang terstruktur menghasilkan peningkatan pada fungsi eksekutif dan kompetensi sosio-emosional.

Dari temuan tersebut dapat ditarik satu kesimpulan penting program yang terstruktur lebih efektif bukan semata karena jenis kegiatannya, tetapi karena kualitas manajemen implementasinya. Inilah mengapa penelitian tentang implementasi program yang mencakup bagaimana program direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi menjadi sangat relevan dan penting.

b. Bentuk Kegiatan Program Halang Rintang

Bentuk kegiatan dalam program halang rintang mencakup berbagai aktivitas gerak dasar yang dapat divariasikan sesuai kebutuhan. Sihite & Dimyat (2022) merinci contoh kegiatan dalam permainan sirkuit antara lain berlari zig-zag mengikuti pola, berlari bolak balik sambil memindahkan bola, berjalan jinjit pada papan titian, dan melompati hula hoop sambil mengubah posisi. Ningrum et al. (2023) menjelaskan

bahwa kegiatan halang rintang dilaksanakan melalui berbagai aktivitas yang menantang kemampuan gerak anak, seperti berjalan di atas papan titian, berlari zig-zag, melompat, dan menendang bola ke arah sasaran. Zulfa et al. (2025) menambahkan bahwa contoh kegiatan halang rintang lainnya meliputi berjalan berjinjit sambil membawa bola menggunakan entong, melangkahi rintangan dari rangkaian karet gelang, serta melompat secara zig-zag di dalam simpai.

Selain variasi aktivitas gerak, konteks pelaksanaan kegiatan juga turut memengaruhi efektivitas program halang rintang dalam menstimulasi perkembangan anak. Aliriad et al. (2023) menegaskan bahwa aktivitas bermain di luar ruangan dapat meningkatkan keterampilan motorik dasar dan koordinasi, serta mendukung kesehatan mental dan sosial anak sekaligus membantu mengurangi risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya. Dengan demikian, variasi bentuk kegiatan dalam program halang rintang tidak hanya berfungsi sebagai stimulasi motorik kasar, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kesehatan fisik dan kesejahteraan anak secara menyeluruh.

c. Landasan Keamanan Program Halang Rintang

Kajian tentang kelayakan dan keamanan program halang rintang bagi anak usia dini perlu diperkuat dengan perspektif ilmu olahraga. Berdasarkan model *Long-Term Athlete Development* (LTAD) untuk rumpun olahraga *late specialization* yang dikembangkan oleh Balyi & Hamilton (2004), perkembangan atletik dibagi menjadi enam tahapan

utama. Tahap awal dimobilisasi melalui *The FUNdamental Stage* pada rentang usia 6-9 tahun untuk anak laki-laki dan 6-8 tahun untuk anak perempuan. Tahap ini berfokus pada penguasaan keterampilan gerak fundamental (*fundamental movement skills*) serta pengembangan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan melalui aktivitas yang terstruktur namun tetap menyenangkan bagi anak. Sebelum memasuki tahapan *FUNDamentals* tersebut, perkembangan gerak pada fase anak usia dini justru sering terabaikan karena fokus pendidikan awal yang terlalu condong pada aspek akademis. Oleh karena itu, Haris et al. (2025) menegaskan pentingnya membangun literasi fisik pada masa kanak-kanak ini sebagai fondasi utama untuk mengoptimalkan keterampilan motorik kasar, motorik halus, dan kesiapan gerak dasar mereka sebelum program latihan yang lebih kompleks dimulai.

Dari perspektif neurosains perkembangan, menurut Tymofiyeva & Gaschler (2021) di mana plastisitas otak (*neural plasticity*) yang menyatakan pengulangan gerak terstruktur pada masa *golden age* menghasilkan konsolidasi jalur saraf yang lebih permanen dibandingkan pengulangan pada usia yang lebih tua. Justifikasi ilmiah dari perspektif olahraga dan neurosains perkembangan menjadi landasan penting dalam perencanaan program, khususnya dalam memastikan program yang diimplantasikan telah memenuhi standar keamanan dan kelayakan.

2. Implementasi Program

Implementasi program halang rintang merupakan proses pelaksanaan program yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi untuk mencapai tujuan perkembangan motorik kasar anak usia dini. Dikuatkan oleh Amala (2022) menyatakan bahwa pengelolaan kegiatan pembelajaran anak usia dini dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perencanaan berfungsi sebagai dasar dalam mempersiapkan kegiatan, pelaksanaan merupakan proses menjalankan kegiatan yang telah dirancang, sedangkan evaluasi dilakukan untuk menilai ketercapaian tujuan serta sebagai bahan perbaikan program pada pelaksanaan selanjutnya. Ketiga tahap tersebut saling berkaitan dan berperan dalam menentukan keberhasilan pelaksanaan program.

a. Perencanaan Program

Perencanaan merupakan fungsi manajemen pertama dan paling menentukan. Terry (1982) mendefinisikan perencanaan sebagai proses menentukan tujuan serta langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Dalam kegiatan pembelajaran, perencanaan dilakukan dengan menentukan kegiatan, waktu pelaksanaan, alat dan bahan, serta langkah pembelajaran yang akan digunakan. Ningrum et al. (2023) menegaskan bahwa tahap perencanaan dalam suatu kegiatan pembelajaran dilakukan dengan menyiapkan rancangan kegiatan, alat dan bahan, serta menentukan tujuan perkembangan yang ingin dicapai anak. Dalam konteks program halang rintang, perencanaan yang

berkualitas mencakup penyusunan tujuan program berdasarkan aspek motorik kasar yang akan distimulasi. Nurhamidah & Suryana (2022) mengemukakan bahwa sebelum memulai pembelajaran, sangat penting bagi guru untuk menyusun perencanaan pembelajaran, seperti menyiapkan rencana pembelajaran harian (RKH) dan media belajar yang disesuaikan untuk kelompok daring maupun luring.

Perencanaan program juga perlu mempertimbangkan karakteristik anak, bentuk aktivitas yang akan diberikan, serta kondisi lingkungan tempat kegiatan dilaksanakan. Zulfa (2025) Pendidik perlu menjadikan variasi karakteristik dan kecepatan tumbuh kembang anak sebagai landasan utama dalam merancang aktivitas bermain. Hal ini penting agar kegiatan yang diberikan dapat bersifat relevan, bermakna, dan mampu mengakomodasi perbedaan individual setiap anak.. Goodway et al. (2021) menegaskan bahwa guru perlu memahami faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan keterampilan gerak serta menyesuaikan lingkungan dan peralatan pembelajaran agar sesuai dengan kebutuhan anak sebagai guru, pelatih, dan klinisi, kita perlu mengidentifikasi pola gerak umum yang menjadi daya tarik bagi anak, kemudian memahami variabel apa yang mempengaruhi atau "mengontrol" perkembangan keterampilan tertentu agar dapat memfasilitasi pembelajaran secara optimal. Amala (2022) Dalam mewujudkan lingkungan belajar yang tepat guna, membutuhkan kemampuan membuat perencanaan, mengelola lingkungan

pembelajaran hingga membuat penilaian. Hal-hal yang harus dipahami oleh pendidik dalam perencanaan pemanfaatan lingkungan belajar secara efisien: a.) Pendidik menguasai ruang lingkup pembelajaran b.) Pendidik menguasai cara untuk membuat anak aktif c.) Pendidik memahami karakteristik perkembangan anak d.) Pendidik memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri secara baik e.) Pendidik dapat menangani anak secara baik dalam pembelajaran, profesional, dan bijaksana.

Dalam pelaksanaan program pembelajaran, perencanaan menjadi tahap yang penting untuk memastikan kegiatan dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Ariska & Tirtayani (2022) menjelaskan bahwa karakteristik Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) yang disusun oleh guru idealnya tetap memuat komponen pokok secara sistematis seperti tujuan pembelajaran, materi, metode, media, langkah-langkah kegiatan, serta penilaian hasil belajar guna menyesuaikan situasi lembaga dan regulasi yang berlaku. Amala (2022) memberikan sejumlah pertanyaan acuan yang perlu dipertimbangkan pendidik dalam merencanakan kegiatan *outdoor*, di antaranya apakah tersedia tanah lunak di sekitar alat permainan untuk menghindari cedera serius, apakah rasio jumlah anak dan alat permainan memadai sehingga anak tidak menunggu terlalu lama, apakah sarana P3K tersedia di area kegiatan, serta apakah peralatan berbahaya seperti kabel listrik dan lubang air sudah tertutup sehingga tidak dapat

dijangkau anak. Pertanyaan-pertanyaan acuan ini menjadikan perencanaan program halang rintang tidak hanya berorientasi pada stimulasi gerak, tetapi juga pada jaminan keselamatan anak selama kegiatan berlangsung.

Oleh karena itu, perencanaan menjadi bagian penting yang harus disusun secara sistematis dalam setiap pelaksanaan program PAUD. Didukung oleh Safitri et al. (2025) menegaskan bahwa perencanaan merupakan bagian penting dalam penyelenggaraan program PAUD karena menjadi dasar dalam mengarahkan pelaksanaan dan evaluasi program. Berdasarkan berbagai pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam tahap perencanaan program halang rintang diperlukan kemampuan guru dalam menyusun tujuan pembelajaran yang berorientasi pada stimulasi motorik kasar anak, merancang lintasan dan aktivitas gerak yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, menyiapkan RPPH sebagai pedoman pelaksanaan, serta memastikan keamanan lingkungan tempat kegiatan berlangsung. Kondisi ini tampak nyata di All Kids, di mana keterbatasan luas arena halang rintang yang berada di dalam ruangan menyebabkan pengaturan alur kegiatan menjadi kurang optimal ketika seluruh anak mengantre giliran secara bersamaan.

b. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan merupakan tahap krusial karena pada tahap inilah rencana diimplementasikan dalam Tindakan nyata. Terry (1982)

mendefinisikan pelaksanaan sebagai upaya menggerakkan anggota kelompok agar melakukan tugas dengan baik dan antusias untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan. Dalam pembelajaran anak usia dini, guru berperan memberikan arahan, motivasi, contoh kegiatan, dan pendampingan kepada anak selama proses pembelajaran berlangsung. Safriani et al. (2022) menjelaskan bahwa guru perlu memberikan motivasi, arahan, dan pendampingan selama kegiatan berlangsung agar anak lebih aktif dan percaya diri dalam mengikuti pembelajaran. Padwa et al. (2025) menambahkan bahwa dalam setiap aktivitas anak diperlukan pendampingan karena risiko dalam aktivitas fisik merupakan hal yang wajar terjadi sehingga perlu dikelola dengan pengawasan yang memadai.

Pelaksanaan program menjadi tahapan penting dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah direncanakan. Nurhamidah & Suryana (2022) menjelaskan bahwa kegiatan pembelajaran pada anak usia dini perlu dilaksanakan dalam suasana yang aman, nyaman, dan menyenangkan sehingga anak dapat mengikuti kegiatan dengan antusias. Aliriad et al. (2023) turut menegaskan bahwa guru, orang tua, dan pengasuh memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan motorik anak melalui penyediaan aktivitas yang kreatif, menyenangkan, dan sesuai dengan tahap perkembangannya.

Peran guru menjadi faktor kunci dalam menentukan keberhasilan kegiatan yang dirancang. Cheung et al. (2023)

menekankan bahwa guru perlu memiliki pemahaman yang memadai dalam mengelola dan memfasilitasi aktivitas fisik agar program motorik terstruktur dapat berjalan optimal. Zulfa (2025) menjelaskan bahwa penggunaan metode yang tepat membantu materi yang disampaikan oleh guru lebih mudah dipahami dan diingat oleh anak, sekaligus mendukung pengembangan kemampuan motorik kasar mereka secara optimal, di mana metode-metode tersebut meliputi bernyanyi, demonstrasi, tanya jawab, dan bermain. Dalam pelaksanaannya, guru memberikan penjelasan dengan cara mempraktikkan seluruh tahapan permainan, mulai dari bagaimana permainan dimulai, penggunaan alat permainan, hingga tahapan pelaksanaan permainan secara berurutan, sehingga apabila guru mampu menerapkannya dengan tepat seperti menyesuaikan permainan dengan usia anak, memilih variasi permainan yang menarik, menggunakan media yang sesuai, serta menjelaskan tata cara bermain secara jelas, maka permainan ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi perkembangan motorik kasar anak.

Berdasarkan berbagai pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan program halang rintang memerlukan kesiapan guru dalam memberikan arahan, motivasi, dan pendampingan yang proaktif, kemampuan mengelola aktivitas gerak yang bervariasi sesuai karakteristik dan tahap perkembangan anak, serta pengawasan yang memadai untuk meminimalkan risiko cedera selama kegiatan berlangsung. Kondisi ini tampak nyata di KB Cendekia Kids School, di

mana jadwal program halang rintang yang kerap berbenturan dengan kegiatan lain menyebabkan pelaksanaan kegiatan menjadi terganggu dan tidak dapat berjalan secara optimal sesuai dengan yang telah direncanakan.

c. Evaluasi Program

Evaluasi merupakan komponen penutup sekaligus pembuka siklus baru dalam manajemen program. Terry (1982) mendefinisikan evaluasi sebagai kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui apakah kegiatan telah berjalan sesuai rencana dan tujuan yang telah ditetapkan. Aulya et al. (2022) menyimpulkan bahwa evaluasi dalam lembaga pendidikan harus dilakukan secara menyeluruh guna menentukan kebijakan yang tepat terkait keberlanjutan program, baik untuk diteruskan, dilakukan perbaikan, ataupun dihentikan.

Dalam pelaksanaannya, evaluasi program halang rintang dapat dilakukan melalui kegiatan observasi yang terstruktur terhadap perkembangan motorik kasar anak. Ningrum et al. (2023) menjelaskan bahwa evaluasi pembelajaran dilakukan melalui metode observasi langsung, di mana guru langsung mengamati kegiatan untuk mengukur capaian anak dalam aspek kekuatan, keseimbangan, kelincahan, serta koordinasi gerak.

Selanjutnya Sukmady et al. (2025) menambahkan bahwa evaluasi pembelajaran juga dapat dilakukan melalui dokumentasi berupa foto, video, dan catatan perkembangan anak yang kemudian

digunakan sebagai bahan laporan perkembangan dan refleksi guru terhadap pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Aulya et al. (2022) menegaskan bahwa evaluasi program dapat dilakukan menggunakan instrumen pedoman observasi dan pencatatan kejadian yang dialami dari kegiatan sehari-hari (dalam kelas) sebagai cara paling sederhana namun tetap sistematis dalam memperoleh informasi kegiatan pembelajaran.

Melalui evaluasi, guru dapat mengidentifikasi berbagai kendala yang muncul selama pembelajaran serta menentukan tindak lanjut yang diperlukan untuk meningkatkan kualitas program. Safriani et al. (2022) menjelaskan bahwa evaluasi dilakukan untuk memantau perkembangan anak selama mengikuti kegiatan pembelajaran melalui rapat yang melibatkan kepala sekolah dan guru guna membahas kendala, memberikan masukan, serta merumuskan solusi terhadap pelaksanaan pembelajaran yang telah dilakukan. Sejalan dengan hal tersebut, Ariska & Tirtayani (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa penilaian hasil belajar tetap dipertahankan oleh mayoritas guru sebagai komponen penting dalam RPPH untuk mengetahui ketercapaian tujuan perkembangan anak walaupun di tengah situasi transisi. Evaluasi merupakan tahapan penting dalam memastikan keberlanjutan dan peningkatan kualitas program. Tanpa evaluasi, program halang rintang berpotensi dilaksanakan tanpa perbaikan sehingga kelemahan yang sama terus berulang. Safitri et al. (2025) menegaskan bahwa evaluasi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari penyelenggaraan

program PAUD karena menjadi dasar dalam menentukan arah perbaikan dan pengembangan program ke depan. Dengan demikian, evaluasi bukan sekadar tahap akhir, tetapi menjadi mekanisme penting bagi lembaga PAUD dalam meningkatkan kualitas implementasi program secara berkelanjutan.

3. Motorik Kasar Anak Usia Dini

a. Pengertian Motorik Kasar

Perkembangan motorik merupakan salah satu aspek perkembangan anak usia dini yang memiliki peran fundamental bagi kehidupan anak secara keseluruhan. Goodway et al. (2021) menjelaskan bahwa perkembangan motorik berlangsung secara berkelanjutan sepanjang rentang kehidupan dan dipengaruhi oleh karakteristik individu, tuntutan tugas gerak, serta kondisi lingkungan tempat individu melakukan aktivitas. Hurlock (1978) menjelaskan bahwa perkembangan motorik merupakan proses berkembangnya kemampuan mengendalikan gerakan tubuh yang terjadi melalui koordinasi antara sistem saraf pusat, saraf tepi, dan otot sehingga menghasilkan gerakan yang terarah dan terkontrol.

Salah satu aspek perkembangan motorik yang penting untuk distimulasi pada anak usia dini adalah motorik kasar. Padwa et al. (2025) menegaskan bahwa motorik kasar pada anak adalah kemampuan anak untuk menggunakan kemampuan gerak otot-otot besar seperti berlari, memanjat, melompat, melempar, menandang, dan berbagai

aktivitas lainnya yang menggunakan otot besar. Goodway et al. (2021) juga mengategorikan gerakan motorik kasar ke dalam tiga jenis: *locomotor movements* (gerakan berpindah tempat seperti berlari, melompat, dan mengayun), *manipulative movements* (gerakan melempar, menangkap, dan menendang), serta *stability movements* (gerakan mempertahankan keseimbangan seperti berdiri satu kaki dan berjalan di atas papan titian).

Dari definisi tersebut tampak adanya benang merah yang konsisten, yaitu motorik kasar selalu melibatkan otot-otot besar tubuh dalam gerakan yang bermakna dan terkoordinasi. Perbedaannya hanya pada penekanan: Hurllock menekankan aspek neurologis dan saraf, sedangkan Goodway lebih merinci jenisnya. Bagi penelitian ini, pemahaman komprehensif tentang motorik kasar sebagai landasan dalam menilai apakah program halang rintang yang diimplementasikan di kedua lembaga telah mencakup stimulasi aspek-aspek motorik kasar yang relevan dan memadai.

b. Indikator Motorik Kasar

Dalam konteks penelitian implementasi program, pemahaman tentang aspek-aspek gerak motorik kasar bukan sebagai alat ukur capaian individual anak, melainkan sebagai acuan dalam merancang program agar kegiatan yang diimplementasikan memiliki tujuan gerak yang jelas dan terarah. Hurllock (1978) menyebut aspek motorik kasar yang perlu distimulasi meliputi: kemampuan berlari dengan koordinasi

baik, kemampuan melompat dengan berbagai variasi, kemampuan merangkak dan merayap, kemampuan menjaga keseimbangan statis maupun dinamis, serta kemampuan koordinasi gerak tubuh secara menyeluruh.

Usia 3 Tahun (37-48 Bulan), Santrock (2011; 2012) menjelaskan bahwa pada usia 3 tahun anak mulai menikmati berbagai gerakan dasar seperti berlari, melompat, meloncat, dan bergerak ke berbagai arah. Pada rentang usia 37-48 bulan anak telah mampu melempar bola dengan ayunan rendah, menangkap bola besar, mengayuh sepeda roda tiga, melakukan beberapa kali lompatan dengan dua kaki, mengikuti pola jejak langkah, menangkap bola pantul, serta melakukan jungkir balik dengan bantuan.

Usia 4 Tahun (49-60 Bulan), pada usia 4 tahun, kemampuan motorik kasar anak berkembang menjadi lebih kompleks dan terkoordinasi. Santrock (2011; 2012) menjelaskan bahwa anak mulai menunjukkan keberanian untuk melakukan aktivitas yang lebih menantang, seperti merangkak pada lintasan halang rintang dan memanjat. Zulfa et al. (2025) menambahkan bahwa kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun meliputi gerakan melangkah, berjalan, melompat, meloncat, berjinjit, serta peningkatan kontrol tubuh dan koordinasi gerak. Oktaviani (2025) menyebutkan bahwa anak usia 4 tahun telah mampu berlari, melompat, melempar, dan menangkap bola. Santrock (2011; 2012) juga mencatat bahwa pada rentang usia 49-

60 bulan kemampuan anak mencakup memantulkan dan menangkap bola, berlari dan berhenti secara terkendali, menendang bola ke arah sasaran, mendorong atau menarik benda, mengangkat beban ringan, serta melakukan empat kali lompatan dengan satu kaki. Rohayanti (2023) menjelaskan bahwa pada usia 4-5 tahun anak telah menunjukkan keseimbangan dan koordinasi yang lebih baik. Kemampuan yang muncul antara lain berdiri dengan satu kaki selama minimal lima detik, berjalan berjinjit, melompat ke depan dengan satu kaki, melempar bola ke depan dengan teknik yang lebih baik, menangkap bola besar menggunakan kedua tangan, serta melakukan lompatan dengan kaki bergantian.

Usia 5 Tahun, Santrock (2011; 2012) menjelaskan bahwa anak usia 5 tahun memiliki jiwa petualang yang lebih tinggi dibandingkan usia sebelumnya. Anak mampu berlari lebih cepat, senang melakukan aktivitas yang menantang, serta menikmati permainan yang membutuhkan kecepatan dan keberanian. Pada usia ini kemampuan motorik kasar semakin matang, ditandai dengan kemampuan melempar bola lebih jauh, menendang bola yang bergerak, mengangkat benda yang lebih berat, meloncat dengan kaki bergantian, melompat tali, bermain sepatu roda, dan mengendarai sepeda roda bantu.

Usia 6 Tahun, pada usia 6 tahun, keterampilan motorik kasar anak semakin berkembang dan gerakannya menjadi lebih terkontrol. Santrock (2011; 2012) mencatat bahwa anak mampu melakukan

lompatan dengan baik, melempar dengan perpindahan berat badan dan pijakan yang tepat, meloncat secara vertikal sekitar 18 cm, serta melakukan loncat jauh dengan jarak yang lebih besar. Selain itu, anak mulai mampu melakukan aktivitas yang memerlukan koordinasi motorik lebih kompleks, seperti mengendarai sepeda dan berbagai permainan fisik yang melibatkan keseimbangan, kekuatan, serta ketepatan gerakan.

Dalam kajian perkembangan motorik, terdapat berbagai teori yang menjelaskan tahapan perkembangan gerak manusia secara sistematis. Goodway et al. (2021) mengembangkan Hourglass Model yang membagi perkembangan motorik manusia ke dalam empat fase utama: (1) *Reflexive Movement Phase* (sejak dalam kandungan hingga sekitar usia 1 tahun); (2) *Rudimentary Movement Phase* (usia 1-2 tahun); (3) *Fundamental Movement Phase* (usia 2-7 tahun) ke dalam tiga tahap: *Initial Stage* (Usia 2-3 tahun) di mana gerakan masih ditandai oleh koordinasi yang buruk dan ritme yang tidak teratur, *Emerging Stage* (usia 4-5 tahun) di mana kontrol motorik dan koordinasi ritmis mulai meningkat, dan *Proficient Stage* (usia 5-6 tahun) yang ditandai oleh performa yang mekanis efisien, terkoordinasi, dan terkontrol; dan (4) *Specialized Movement Phase* (usia 7 tahun ke atas).

Terdapat kesalahpahaman yang umum terjadi bahwa keterampilan gerak fundamental berkembang secara alami hanya karena anak bertambah usia. Goodway et al. (2021) menegaskan bahwa

keterampilan gerak fundamental tidak berkembang secara otomatis seiring bertambahnya usia anak. Perkembangan tersebut memerlukan kesempatan berlatih, bimbingan, pengalaman gerak yang beragam, serta lingkungan yang mendukung. Oleh karena itu, program yang dirancang secara terstruktur menjadi penting untuk memberikan stimulasi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan motorik anak usia dini. Capio et al. (2024) menguatkan dengan membuktikan bahwa program yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental secara terstruktur menghasilkan peningkatan signifikan pada kompetensi motorik anak secara holistik.

c. Aktivitas Fisik Anak Usia Dini

Aktivitas fisik merupakan kebutuhan dasar anak usia dini yang tidak dapat diabaikan. Goodway et al. (2021) menjelaskan bahwa aktivitas gerak dan bermain memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan anak pada masa awal kehidupan. Sejalan dengan hal tersebut, Khadijah (2017) menambahkan bahwa melalui bermain, anak dapat belajar mengontrol aspek motoriknya, baik yang melibatkan gerakan kasar maupun gerakan halus. Dalam konteks anak usia dini, aktivitas fisik tidak hanya berkontribusi terhadap perkembangan fisik, tetapi juga membantu melatih koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot, serta mendukung perkembangan aspek kognitif dan sosial anak. Padwa et al. (2025) menambahkan bahwa prinsip perkembangan motorik kasar anak usia dini merupakan pola dan tahapan perkembangan gerak anak

yang dipengaruhi oleh kematangan otot dan sistem saraf serta stimulasi yang diberikan secara efektif sehingga gerak koordinasi motorik anak dapat dikuasai.

d. Peran Motorik Kasar dalam Perkembangan Anak

Perkembangan motorik kasar memiliki peran yang melampaui dimensi fisik semata. Payne dan Isaacs (2017) membahas *Newell's Model of Motor Development* yang menjelaskan perkembangan motorik sebagai hasil interaksi tiga faktor utama: faktor individu (struktur dan fungsi diri, termasuk kematangan biologis), faktor tugas (tuntutan gerakan yang harus dilakukan), dan faktor lingkungan (kondisi sosial, fisik, dan kultural yang melingkupi anak). Model ini menekankan bahwa berbagai *constraints* atau batasan yang membatasi perkembangan motorik bersifat dinamis dan terus berubah seiring waktu. Dengan demikian, *Newell's model* secara implisit menegaskan bahwa kualitas implementasi program secara langsung menentukan seberapa optimal interaksi ketiga faktor tersebut dapat terjadi.

B. Kajian Penelitian Relevan

Kajian penelitian relevan disusun berdasarkan penelusuran terhadap jurnal-jurnal ilmiah yang memiliki keterikatan langsung dengan topik implementasi program halang rintang sebagai stimulasi motorik kasar pada anak usia dini. Berikut disajikan tiga jurnal penelitian yang relevan beserta analisis kesenjangan penelitiannya.

Penelitian pertama yang dilakukan Ningrum et al. (2023) dengan judul Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Permainan Halang Rintang pada Anak Usia Dini. Penelitian ini mengkaji peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui permainan halang rintang menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan Mc Taggart dalam dua siklus. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan kemampuan motorik kasar dari siklus I ke siklus II, membuktikan bahwa permainan halang rintang efektif sebagai media stimulasi motorik kasar. Kelemahan penelitian ini yaitu hanya berfokus pada peningkatan kemampuan motorik kasar anak sebagai hasil dari permainan halang rintang, sehingga belum mengkaji bagaimana program tersebut direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi di lembaga PAUD. Keunggulan penelitian ini dibandingkan penelitian Ningrum et al. (2023) adalah penelitian ini tidak hanya melihat hasil peningkatan motorik kasar anak, tetapi juga mengkaji implementasi program halang rintang dari aspek manajemen, meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program di satuan PAUD.

Penelitian kedua yang dilakukan Nuraida et al. (2023) dengan judul Penerapan Permainan Halang Rintang untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini di TK HOM PIM PA. Penelitian ini mengkaji penerapan permainan halang rintang menggunakan metode PTK dalam dua siklus pada Oktober-November 2023. Hasil menunjukkan peningkatan dari 43% anak (siklus I) menjadi 93% anak (siklus II) yang berkembang sesuai

harapan. Penelitian ini memperluas bukti efektivitas halang rintang pada kelompok usia yang lebih muda. Kelemahan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang masih terbatas pada efektivitas permainan halang rintang dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, sehingga belum membahas implementasi program dari perspektif manajemen PAUD secara menyeluruh. Keunggulan penelitian ini dibanding penelitian Nuraida et al. (2023) yaitu penelitian ini mengkaji implementasi program halang rintang secara lebih mendalam melalui aspek manajemen program, bukan hanya pada keberhasilan peningkatan kemampuan motorik kasar anak.

Penelitian ketiga yang dilakukan Wari3jo et al. (2024) dengan judul Deskripsi Kemampuan Motorik Kasar Melalui Bermain Halang Rintang Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri Pembina Kabupaten Sorong. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan kemampuan motorik kasar anak melalui bermain halang rintang di TK Negeri Pembina Kabupaten Sorong. Dari 15 anak yang diamati, 10 anak (67%) berkembang sesuai harapan. Penelitian ini memiliki pendekatan metodologi yang paling dekat dengan penelitian ini (kualitatif deskriptif). Kelemahan penelitian ini yaitu hanya mendeskripsikan kemampuan motorik kasar anak melalui bermain halang rintang tanpa mengkaji bagaimana pengelolaan program halang rintang dilakukan di lembaga pendidikan. Keunggulan penelitian ini dibanding penelitian Warijo et al. (2024) adalah penelitian ini tidak hanya mendeskripsikan kemampuan motorik kasar anak, tetapi juga menganalisis implementasi program halang

rintang dari sisi manajemen, mencakup proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program di lembaga PAUD.

Berdasarkan penelaahan terhadap ketiga penelitian di atas, dapat diidentifikasi sebuah pola yang konsisten seluruh penelitian terdahulu tentang halang rintang dan motorik kasar masih berfokus pada efektivitas permainan (*hasil/outcome*) atau deskripsi capaian anak. Belum satu pun yang mengkaji implementasi program halang rintang dari perspektif manajemen pendidikan, bagaimana program direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi sebagai kesatuan siklus manajerial di satuan PAUD.

Kesenjangan inilah yang menjadikan keunggulan dan kebaruan penelitian ini. Penelitian ini hadir bukan untuk mengulangi apa yang sudah dilakukan penelitian terdahulu, yang membuktikan bahwa halang rintang efektif melainkan untuk menjawab pertanyaan selanjutnya yang lebih strategis: bagaimana program halang rintang seharusnya dikelola agar keefektifannya dapat terwujud secara konsisten di lapangan? Dengan menjawab pertanyaan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengisi celah kajian yang masih terbatas dalam literatur PAUD Indonesia, khususnya terkait manajemen implementasi program fisik-motorik di lembaga PAUD.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini disusun berdasarkan alur logika yang menghubungkan kajian teori dengan fokus penelitian. Anak usia dini berada pada masa *golden age* yang ditandai dengan pertumbuhan dan

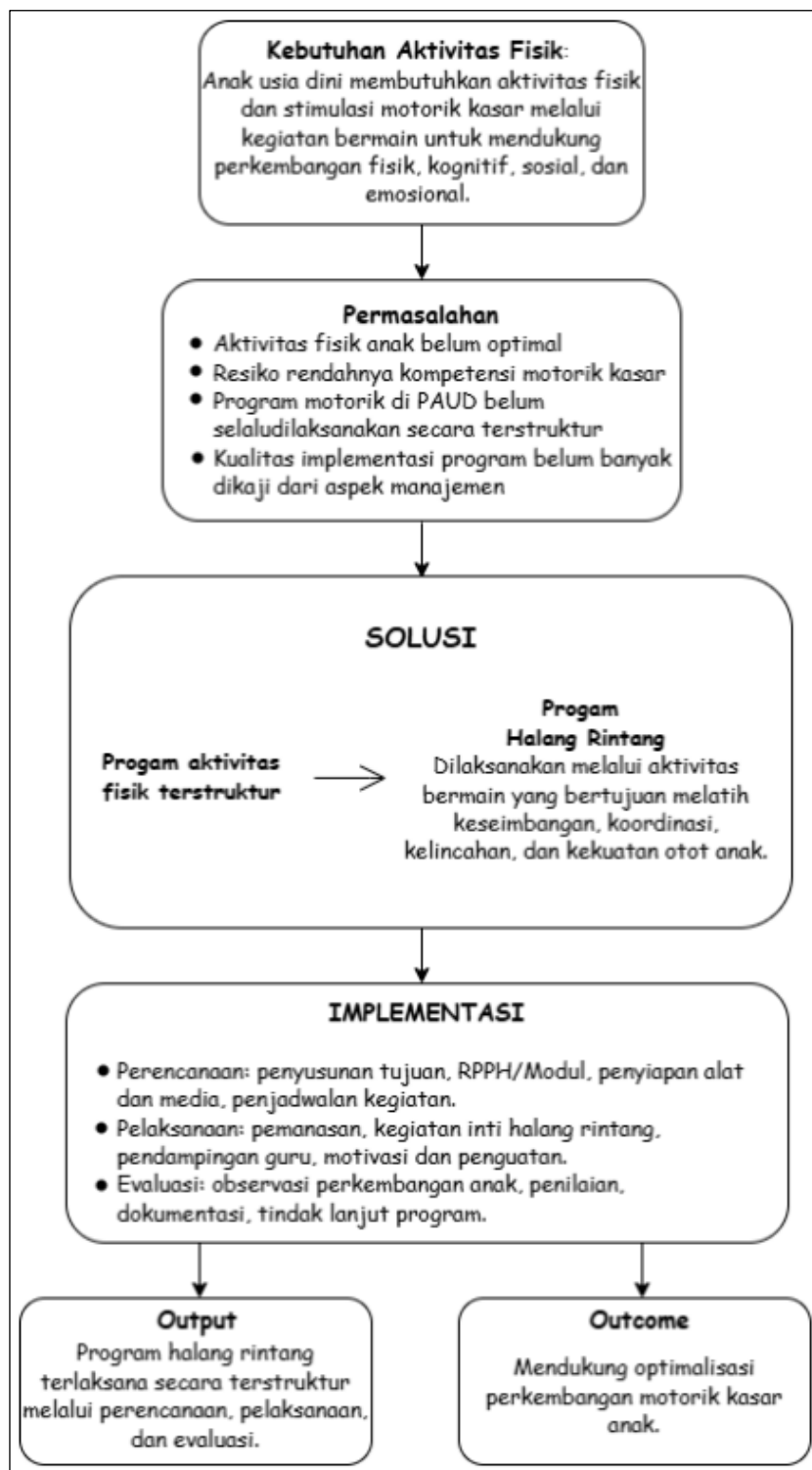
perkembangan yang berlangsung sangat pesat. Pada masa ini, anak memerlukan stimulasi yang optimal pada seluruh aspek perkembangan, termasuk perkembangan fisik-motorik. Aktivitas fisik merupakan kebutuhan dasar anak usia dini yang berperan penting dalam mendukung perkembangan motorik, kognitif, sosial, dan emosional. Apabila kebutuhan aktivitas fisik tidak terpenuhi, perkembangan anak berisiko tidak berkembang secara optimal.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat diberikan kepada anak usia dini adalah program halang rintang. Program ini merupakan aktivitas fisik terstruktur yang dirancang melalui berbagai aktivitas gerak seperti berjalan, berlari, melompat, merangkak, dan menjaga keseimbangan. Melalui kegiatan tersebut, anak memperoleh kesempatan untuk melatih keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan otot dalam suasana bermain yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini.

Keberhasilan program halang rintang tidak hanya ditentukan oleh bentuk kegiatannya, tetapi juga oleh kualitas implementasi program. Implementasi program mencakup tiga aspek utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perencanaan dilakukan melalui penyusunan tujuan, RPPH, penyiapan alat dan media, serta penjadwalan kegiatan. Pelaksanaan meliputi proses berlangsungnya kegiatan halang rintang, pendampingan guru, serta pemberian motivasi dan penguatan kepada anak.

Sementara itu, evaluasi dilakukan melalui observasi perkembangan anak, penggunaan instrumen penilaian, dokumentasi, dan tindak lanjut program.

Apabila ketiga aspek tersebut dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan, maka program halang rintang dapat terlaksana secara terstruktur sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Keterlaksanaan program yang baik menjadi indikator bahwa program telah dikelola secara optimal di lembaga PAUD. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji implementasi program halang rintang yang meliputi aspek perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi di TK Cendekia Kids School dan All Kids guna memperoleh gambaran empiris mengenai bagaimana program tersebut dikelola dan dilaksanakan dalam praktik pembelajaran sehari-hari. Berdasarkan alur logika tersebut, kerangka berpikir penelitian ini dapat digambarkan pada bagan berikut.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir