BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak Usia Dini (AUD) mencakup individu yang berada pada rentang usia 0–6 tahun. Periode tersebut merupakan fase awal kehidupan yang menjadi landasan bagi perkembangan pada tahapan berikutnya. Pada masa ini, seluruh aspek perkembangan mengalami pertumbuhan yang sangat pesat sehingga stimulasi yang diberikan akan memberikan pengaruh jangka panjang terhadap kehidupan anak. Menurut Yus Anita (2020), rentang usia sejak lahir hingga delapan tahun dikenal sebagai masa *golden age*, yaitu periode kritis yang menentukan keberhasilan perkembangan anak. Kesadaran mengenai pentingnya fase tersebut kini semakin dipahami oleh orang tua maupun masyarakat sehingga pendidikan pada usia dini memperoleh perhatian yang semakin besar. Dalam konteks tersebut, Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) hadir sebagai layanan pendidikan yang bertujuan mengoptimalkan berbagai potensi anak sekaligus menjadi fondasi awal bagi keberhasilan proses belajar pada jenjang pendidikan selanjutnya (Sudraja dkk., 2021). Oleh karena itu, penyelenggaraan PAUD diarahkan untuk memberikan stimulasi yang mampu mendukung perkembangan anak secara utuh, bukan hanya pada aspek intelektual, tetapi juga seluruh dimensi kepribadian.

Lembaga PAUD pada jalur formal memberikan layanan pendidikan kepada anak berusia 4–6 tahun melalui berbagai kegiatan yang dirancang sesuai karakteristik perkembangannya. Program pembelajaran disusun untuk memfasilitasi berkembangnya aspek nilai agama dan moral, sosial emosional,

kemandirian, kemampuan kognitif, bahasa, fisik motorik, hingga seni sebagai bekal memasuki pendidikan dasar. Pelaksanaan pembelajaran tidak semata-mata berorientasi pada pencapaian akademik, melainkan juga menempatkan pengalaman belajar melalui aktivitas fisik sebagai bagian penting dari proses perkembangan anak. Karakteristik anak usia 5–6 tahun yang aktif, gemar bergerak, serta memiliki rasa ingin tahu yang tinggi menjadikan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh lebih mudah diterima dibandingkan pembelajaran yang bersifat pasif. Dengan demikian, aktivitas fisik bukan hanya menjadi media bermain, tetapi juga menjadi bagian integral dalam proses belajar di pendidikan anak usia dini.

Di lingkungan PAUD, aktivitas fisik yang disusun secara sistematis dan menyenangkan berfungsi sebagai sarana untuk menstimulasi kebugaran jasmani anak. Salah satu unsur utama kebugaran tersebut adalah daya tahan atau *endurance*. Bafirman dan Wahyuri (2019) menjelaskan bahwa daya tahan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan aktivitas kerja dalam intensitas tertentu hingga tubuh mulai mengalami kelelahan. Sementara itu, Annarino (1980) mendefinisikan daya tahan sebagai kapasitas individu untuk mempertahankan suatu gerakan dalam kurun waktu tertentu. Dalam bidang olahraga prestasi, konsep tersebut merujuk pada kemampuan tubuh menghadapi beban kerja otot yang berlangsung dalam waktu lama sekaligus melakukan proses pemulihan secepat mungkin setelah aktivitas berakhir.

Pada anak usia dini, daya tahan berkaitan erat dengan kemampuan sistem kardiovaskular dan pernapasan dalam memenuhi kebutuhan tubuh selama melakukan aktivitas. Efektivitas kerja jantung, paru-paru, serta sistem peredaran

darah menentukan kemampuan anak untuk bergerak tanpa cepat mengalami kelelahan. Penelitian Awla dan Pratama (2025) menunjukkan bahwa anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif, memiliki ketahanan tubuh yang lebih optimal, serta mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih nyaman. Temuan tersebut diperkuat oleh Hardiansyah dan Syampurma (2017) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat daya tahan yang baik akan lebih produktif karena mampu melaksanakan aktivitas secara efektif dan efisien. Selain memberikan manfaat terhadap kondisi fisik, aktivitas gerak juga berkontribusi terhadap perkembangan aspek kognitif, sosial, dan emosional sebagaimana dikemukakan oleh Nurhidayani (2022) serta Safarina dan Kahri (2021). Anak yang memiliki kebugaran jasmani yang baik umumnya lebih mudah berkonsentrasi, menunjukkan motivasi belajar yang tinggi, dan memiliki pengendalian emosi yang lebih stabil dibandingkan anak yang kurang aktif bergerak.

Pengembangan daya tahan pada anak usia dini memerlukan aktivitas jasmani yang dilaksanakan secara berkelanjutan, terencana, dan sesuai dengan karakteristik usia anak. Iwandana et al. (2022) menjelaskan bahwa peningkatan daya tahan dapat dicapai melalui program aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis. Pendapat tersebut sejalan dengan Rachman (2011) yang menegaskan bahwa kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara rutin berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh. Dalam praktik pembelajaran di PAUD, upaya tersebut dapat diwujudkan melalui berbagai permainan luar ruangan yang mengombinasikan gerakan dasar seperti berlari, melompat, melempar, maupun bentuk permainan aktif lainnya. Salah satu aktivitas yang

dapat digunakan untuk mengetahui tingkat daya tahan anak adalah lari bolak-balik sejauh 5 × 10 meter sambil memindahkan balok sebagai bagian dari pengukuran kemampuan fisik anak. Dengan kegiatan berlari bolak-balik sambil memindahkan balok, jika di terapkan pada anak usia dini akan meningkatkan kinerja cordio dan respirator pada anak, dan secara otomatis cardiovascular akan berfungsi dengan baik serta akan tahan lama pada bagian kardiorespiratori (Prastiwi, 2014).

Peningkatan daya tahan melalui berbagai jenis permainan telah banyak dibuktikan dalam berbagai penelitian relevan yaitu oleh penelitian (Pratama et al., 2023) menunjukkan bahwa permainan tradisional seperti gobak sodor dan bentengan berkontribusi positif terhadap peningkatan kelincahan dan daya tahan anak. Sejalan dengan itu, penelitian (Jumila dkk, 2024) juga mengungkapkan bahwa modifikasi permainan kecil yang dirancang secara dinamis memberikan pengaruh positif terhadap kesegaran jasmani, meskipun dilakukan dengan sarana yang terbatas. Temuan-temuan ini diperkuat oleh (Suharjana, 2015) yang menekankan bahwa aktivitas fisik yang cukup dan teratur sangat penting untuk meningkatkan daya tahan anak, terutama dalam konteks bermain di luar ruangan. Hal ini memperkuat argumen peneliti bahwa penggunaan permainan Lalokatoz dapat menjadi solusi efektif dalam menstimulasi daya tahan anak di TK Harapan Islamiyah.

Berdasarkan hasil pengamatan awal di TK Harapan Islamiyah, ditemukan bahwa tingkat daya tahan anak belum optimal. Hal ini terlihat dari kondisi anak yang mudah merasa lelah ketika mengikuti kegiatan fisik di luar kelas, seperti kegiatan jalan-jalan berkunjung ke rumah temannya atau aktivitas yang membutuhkan gerakan berkelanjutan. Kondisi ini menunjukkan bahwa anak

belum mendapatkan stimulasi aktivitas fisik yang cukup dan berkesinambungan untuk mendukung daya tahannya. Pada masa anak usia dini, bermain merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Karakteristik perkembangan pada tahap ini menunjukkan bahwa anak lebih mudah belajar melalui pengalaman bermain. Oleh karena itu, berbagai bentuk stimulasi yang bertujuan mengembangkan potensi anak usia dini umumnya disampaikan dengan memanfaatkan aktivitas bermain sebagai media utama pembelajaran.Melalui bermain ini juga anak dapat belajar, bergerak, berinteraksi, dan mengembangkan berbagai kemampuan secara alami tanpa merasa tertekan. Oleh karena itu, untuk mengoptimalkan daya tahan pada anak usia dini perlu dilakukan melalui kegiatan bermain yang dirancang untuk stimulasi aktivitas fisik yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran di PAUD, di mana seluruh kegiatan pembelajaran dirancang dalam bentuk permainan yang menyenangkan dan bermakna bagi anak.

Namun, kondisi sarana dan prasarana di TK Harapan Islamiyah menunjukkan adanya keterbatasan ruang bermain luar ruangan. Dengan luas tanah keseluruhan 312 m^2 dengan ukuran 12,5 x 25 meter dan luas area tempat bermain 100 m^2 (10 x 10 meter) dengan jumlah 33 anak menjadi kendala dalam pelaksanaan aktivitas fisik yang membutuhkan ruang gerak luas. Keterbatasan tersebut menuntut adanya permainan yang sesuai dengan kondisi sekolah, yaitu permainan yang tidak membutuhkan area luas, mudah dilakukan, namun tetap mampu memberikan stimulus yang optimal terhadap daya tahan anak. Permainan yang dirancang dengan tepat, meskipun dilakukan di ruang terbatas, tetap dapat mendorong anak untuk aktif bergerak, meningkatkan daya tahan tubuh, serta

melatih kekuatan dan koordinasi secara bertahap.

Salah satu bentuk permainan yang dinilai sesuai dengan kondisi tersebut adalah permainan Lalokatoz. Permainan Lalokatoz merupakan permainan yang melibatkan aktivitas gerak aktif, dapat dilakukan di area yang kecil, serta dirancang dalam suasana yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik anak usia dini (Klarista, 2022). Melalui permainan ini, anak didorong untuk bergerak aktif, merespons instruksi dengan cepat, dan terlibat secara penuh dalam kegiatan bermain, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh permainan Lalokatoz terhadap daya tahan anak usia 5–6 tahun di TK Harapan Islamiyah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif solusi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini dan kondisi sekolah, serta menjadi referensi dalam upaya meningkatkan daya tahan anak melalui kegiatan bermain.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang muncul yaitu sebagai berikut:

1. Anak usia dini di TK Harapan Islamiyah cenderung cepat merasa lelah dan kurang bertenaga saat melakukan aktivitas fisik.
2. Keterbatasan fasilitas ruang bermain luar ruangan yang menghambat keleluasaan gerak anak secara optimal.
3. Belum optimalnya pemanfaatan variasi permainan gerak yang melibatkan aktivitas fisik untuk menstimulus daya tahan di sekolah.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka perlu ada pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terarah. Maka peneliti memberi batasan pada pengaruh permainan lalokatoz terhadap daya tahan anak usia 5-6 tahun di TK Harapan Islamiyah

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat pengaruh permainan Lalokatoz terhadap daya tahan anak usia 5–6 tahun di TK Harapan Islamiyah?"

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diatas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan Lalokatoz terhadap daya tahan anak usia 5–6 tahun di TK Harapan Islamiyah.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu sebagai berikut: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan anak usia dini, khususnya terkait metode stimulasi perkembangan fisik motorik dan kebugaran jasmani melalui permainan modifikasi. Serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai variasi permainan luar ruangan (*outdoor play*) terhadap aspek perkembangan anak.

2. Manfaat Praktis

a) **Bagi Sekolah:** Memberikan solusi inovatif dalam mengatasi keterbatasan ruang bermain melalui pemanfaatan permainan dinamis yang efektif namun efisien tempat.

b) **Bagi Guru:** Sebagai referensi dan variasi model pembelajaran fisik motorik yang menyenangkan dan tidak membosankan, sehingga guru tidak hanya terpaku pada olahraga konvensional.

c) **Bagi Anak**: Meningkatkan kebugaran jasmani, kekuatan otot, dan koordinasi tubuh anak, sehingga anak tidak mudah lelah dan memiliki kesiapan fisik yang lebih baik untuk mengikuti aktivitas belajar harian.

d) **Bagi Peneliti Selanjutnya**: Menjadi referensi atau data dasar bagi penelitian serupa yang berkaitan dengan jenis permainan fisik lainnya terhadap daya tahan anak.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY