

**MENINGKATKAN PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK USIA DINI
MELALUI PARTISIPASI MULTIOLAHRAGA:
PROGRAM PRASEKOLAH LONGITUDINAL
USIA 4 HINGGA 6 TAHUN**

**Shofi Avrilliyah¹, Agus Hariyanto², Gigih Siantoro³, Bayu Agung Pramono⁴, Diego
Muhamad Alkhadaf⁵, Viola Cahyaningrum⁶**

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program multiolahraga terhadap perkembangan motorik anak usia dini (4-6 tahun). Program yang diterapkan terdiri dari berbagai aktivitas fisik seperti melempar, menangkap, berlari, melompat, dan keseimbangan untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar. Sebanyak 18 anak laki-laki berusia 4 hingga 6 tahun menjadi subjek penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pre-Post Design, dengan pengukuran keterampilan motorik melalui pre-test dan post-test. Data dianalisis menggunakan SPSS, dengan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk memastikan distribusi data, serta uji Wilcoxon dan paired-sample t-test untuk menguji perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan motorik anak-anak, dengan perbedaan yang signifikan pada semua variabel motorik yang diuji. Temuan ini menunjukkan bahwa program multiolahraga dapat secara efektif meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini, yang berkontribusi pada perkembangan fisik dan kognitif mereka.

Kata Kunci: *Motorik, Usia Dini; MOBAK-KG; Multisport Program*

Abstract: *This study aims to evaluate the effect of a multi-sport program on the motor development of early childhood (4-6 years old). The program consists of various physical activities such as throwing, catching, running, jumping, and balancing to improve basic motor skills. A total of 18 boys aged 4 to 6 years old participated in the study. The research design used was a One Group Pre-Post Design, with motor skills measured through pre-tests and post-tests. The data were analyzed using SPSS, with the Shapiro-Wilk normality test to ensure data distribution, as well as the Wilcoxon test and paired-sample t-test to test for significant differences between the pre-test and post-test. The results showed a significant improvement in the children's motor skills, with significant differences in all motor variables tested. These findings indicate that multi-sport programs can effectively improve the motor skills of young children, contributing to their physical and cognitive development.*

Keyword: *Motor Skills, Early Childhood; MOBAK-KG; Multisport Program*

^{1,2,3,4} Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

^{5,6} Prodi Magister Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Airlangga, Indonesia

PENDAHULUAN

Perkembangan motorik pada anak usia 3 hingga 6 tahun menjadi salah satu aspek penting dalam pertumbuhan dan perkembangannya (Mamesah, 2019). Kemampuan motorik yang baik tidak hanya berpengaruh terhadap aktivitas fisik saja, tetapi juga berhubungan erat dengan perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak (Munif et al., 2019). Keterampilan motorik yang optimal berkontribusi terhadap perkembangan fungsi kognitif anak, yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Ifalahma & Retno, 2023). Kemampuan untuk mengendalikan tubuh dan koordinasi motorik menjadi dasar untuk membangun keterampilan yang lebih kompleks seperti berbicara, membaca, serta kemampuan sosial lainnya (Khasanah & Prasetyo, 2022).

Di era digital ini, anak-anak cenderung mengalami penurunan aktivitas fisik akibat perubahan gaya hidup, salah satunya disebabkan oleh penggunaan screen time secara berlebihan (Paguirigan & Paguirigan, 2022). Penurunan aktivitas fisik ini telah menyebabkan berbagai masalah, termasuk meningkatnya angka obesitas pada anak-anak, gangguan tidur, dan menurunnya kualitas interaksi sosial mereka (Harahap et al., 2013). Penggunaan screen time yang berlebihan tidak hanya mengganggu fisik anak, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Penurunan waktu bermain aktif dan interaksi sosial berisiko mengganggu perkembangan kemampuan motorik dan sosial anak (Sari et al., 2024).

Paparan screen time yang berlebihan diketahui dapat mempengaruhi neuroplastisitas pada otak anak (Falces-Prieto et al., 2021). Neuroplastisitas adalah kemampuan otak untuk beradaptasi dan berubah seiring dengan pengalaman yang diperoleh. Penelitian menunjukkan bahwa paparan teknologi yang berlebihan dapat menghambat perkembangan otak pada anak, yang berhubungan dengan gangguan dalam pembelajaran dan perkembangan kognitif (Afifah & Masnawati, 2024). Selain itu, efek paparan digital juga dapat mengganggu perkembangan emosional dan keterampilan sosial, yang sangat penting untuk interaksi sosial dan pembentukan hubungan interpersonal anak (Judijanto et al., 2024).

Pada masa ini, anak berada dalam fase perkembangan motorik yang krusial, di mana mereka menguasai keterampilan dasar yang penting untuk mobilitas dan stabilitas tubuh. Kecepatan belajar anak pada tahap ini sangat tergantung pada seberapa banyak mereka terlibat dalam aktivitas fisik yang menstimulasi otot besar. Aktivitas fisik yang dilakukan pada usia dini membantu mengembangkan kemampuan motorik kasar, yang menjadi dasar bagi kemampuan motorik halus yang lebih kompleks di kemudian hari. Namun, pada banyak anak, ketergantungan pada screen time menghambat perkembangan keterampilan motorik yang seharusnya berkembang dengan optimal.

Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program intervensi yang tepat guna mengatasi kecanduan screen time yang dapat menghambat perkembangan motorik anak. Beberapa program yang dapat dipertimbangkan adalah program yang memfokuskan pada kegiatan fisik dan permainan yang melibatkan berbagai gerakan tubuh. Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif adalah program multisport, yang memberikan rangsangan luas bagi anak dalam mengembangkan berbagai keterampilan motorik dasar.

Menurut penelitian sebelumnya program multisport menawarkan berbagai jenis kegiatan fisik yang melibatkan berbagai gerakan dasar seperti melompat, berlari, menangkap, dan keseimbangan tubuh (M. Ada Rifqi Avicena et al., 2024). Melalui pendekatan ini, anak-anak dapat belajar berbagai keterampilan motorik dalam berbagai bentuk latihan, yang dapat meningkatkan koordinasi dan fleksibilitas tubuh mereka. Program multisport ini tidak hanya mendukung perkembangan fisik tetapi juga memperkuat kemampuan anak dalam bekerja sama dengan teman-teman mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemampuan sosial mereka.

Keterbaruan yang dimiliki penelitian ini terletak pada pendekatan yang mengkombinasikan berbagai jenis olahraga dalam program multisport yang berfokus pada berlari, melompat, melempar, dan keseimbangan pada anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak jangka panjang dari program multisport dalam perkembangan motorik anak usia dini. Dengan menekankan pada keberagaman aktivitas fisik, program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan motorik kasar dan halus, serta mengurangi dampak negatif dari paparan screen time yang berlebihan. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan dasar bagi pengembangan program pendidikan fisik yang lebih efektif dan berbasis bukti, yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan kualitas perkembangan motorik anak usia dini.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain One Group Pre-Post, yang bertujuan untuk menguji pengaruh program multiolahraga terhadap perkembangan motorik anak usia dini. Subjek penelitian terdiri dari 18 anak laki-laki berusia 4 hingga 6 tahun yang dipilih secara purposive sampling, dengan kriteria usia dan kesiediaan orang tua untuk mengikuti penelitian. Desain ini melibatkan dua tahapan utama, yaitu pengukuran sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi (post-test) pada satu kelompok subjek yang sama. Proses intervensi dalam penelitian ini menggunakan program latihan multisport terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan perkembangan motorik anak usia dini.

Program ini berlangsung selama 6 bulan dengan frekuensi 1 kali per minggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama 60 menit dan terdiri dari tiga bagian utama: pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Pada bagian pemanasan (10 menit), anak-anak akan melakukan aktivitas ringan seperti stretching dan latihan dasar seperti berjalan dan berlari. Pemanasan ini bertujuan untuk menyiapkan tubuh anak agar siap melakukan aktivitas fisik lebih lanjut. Bagian latihan inti (45 menit) dibagi menjadi dua bagian: pertama, Fundamental Movement Drills (30 menit) yang berfokus pada keterampilan motorik dasar, seperti berlari, melompat, dan melempar. Aktivitas yang dilakukan termasuk lari zig-zag, lempar bola ke target, dan latihan menangkap bola. Kedua, Multisport Station (15 menit) yang melibatkan berbagai cabang olahraga, seperti mini soccer, basket, dan latihan keseimbangan tubuh menggunakan bola. Anak-anak juga akan melakukan Obstacle Race (10 menit) yang bertujuan untuk mengasah koordinasi tubuh dan reaksi dengan aktivitas lari, melompat, dan melempar bola. Pada bagian pendinginan (5 menit), anak-anak akan melakukan stretching ringan dan refleksi dengan pelatih untuk menurunkan detak jantung dan memberi waktu bagi tubuh mereka untuk pulih.

Tabel 1. Program Latihan Selama 6 Bulan

Durasi	Latihan	Volume Latihan	Frekuensi
6 Bulan	Agility ladder, cone, horizontal jump over rope, eye-hand coordination, speed reaction & control, multisport station, obstacle race, group game	60 menit	1 kali / minggu
Pemanasan	Stretching, jalan kaki, berlari	10 menit	-
Inti	Fundamental movement drills (lari zig-zag, lempar bola ke target), multisport station (mini soccer, basket, latihan keseimbangan), obstacle race	45 menit	-
Pendinginan	Stretching ringan, evaluasi pelatih	5 menit	-

Setiap tugas dalam program intervensi ini dijelaskan dan didemonstrasikan satu kali oleh pelatih. Proses pengujian ini bertujuan untuk mengevaluasi perkembangan motorik anak

melalui tes-tes yang sederhana namun efektif. Penilaian tes dilakukan dengan menggunakan sistem pengkodean dikotomis, yaitu berhasil atau gagal. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran yang jelas tentang sejauh mana anak dapat melaksanakan tugas-tugas yang diberikan. Pengkodean ini memberikan hasil yang mudah untuk dianalisis dan membantu dalam pengambilan keputusan mengenai perkembangan motorik anak.

Proses assessment merupakan bagian penting dari penelitian ini, yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mengevaluasi informasi terkait dengan kinerja anak. Assessment ini tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga mempertimbangkan informasi terkait individu atau situasi yang dapat mempengaruhi hasil pengujian. Hasil dari assessment ini digunakan sebagai dasar untuk pengambilan keputusan dalam pengembangan lebih lanjut dari program intervensi.

Untuk penilaian tes Melempar dan Menangkap (Penilaian 1), setiap anak diberikan 6 kesempatan untuk melakukan tugas tanpa percobaan terlebih dahulu. Jika anak berhasil melakukan 0-2 kali, mereka diberikan nilai "0"; jika berhasil 3-4 kali, diberi nilai "1"; dan jika berhasil 5-6 kali, mereka mendapatkan nilai "2". Penilaian ini memungkinkan pengukuran yang jelas dan terukur terhadap kemampuan motorik kasar anak dalam hal koordinasi tangan dan mata.

Sementara itu, pada tes Memantul, Menggiring, Menyeimbangkan, Berguling, Melompat, dan Berlari (Penilaian 2), setiap anak memiliki 2 kesempatan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Penilaian tes ini menggunakan sistem dikotomik, dengan hasil gagal (0) atau lulus (1). Pencatatan hasil dilakukan dengan memberikan nilai sesuai dengan jumlah tugas yang berhasil dilakukan, di mana anak yang tidak berhasil mendapatkan "0" poin, yang berhasil satu kali mendapatkan "1" poin, dan yang berhasil dua kali mendapatkan "2" poin. Penilaian ini bertujuan untuk menilai berbagai aspek kemampuan motorik, seperti keseimbangan, kekuatan tubuh bagian bawah, dan koordinasi.

Penelitian ini menggunakan SPSS untuk menganalisis data keterampilan motorik anak sebelum dan setelah mengikuti program multiolahraga. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk memastikan apakah distribusi data mengikuti pola normal. Untuk menganalisis perbedaan antara kondisi pre-test dan post-test, dilakukan dua jenis uji: uji Wilcoxon untuk data yang tidak berdistribusi normal dan uji paired-sample t-test untuk data yang berdistribusi normal. Kedua uji ini digunakan untuk menilai apakah terdapat perbedaan signifikan dalam skor keterampilan motorik anak setelah mengikuti program intervensi. Deskriptif statistik yang dihitung meliputi nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD), nilai minimum, dan nilai maksimum dari setiap variabel motorik, yang memberikan gambaran umum tentang perubahan keterampilan motorik anak-anak dalam program ini.

HASIL

Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	N	Mean±St.Dev
Umur	18	
Tinggi Badan (cm)	18	
Berat Badan (kg)	18	
BMI	18	

Tabel 3. Hasil Pre-test di Tahun 2024

No	Throw	Catch	Bounce	Dribb	Balance	Roll	Jump	Run	Jumlah	Kategori
1	2	1	2	1	1	1	2	1	11	Bagus
2	2	1	2	1	1	1	1	1	10	Bagus
3	2	1	1	1	2	1	2	1	11	Bagus
4	1	1	1	1	1	1	2	1	9	Bagus
5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Rata-rata
6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Rata-rata
7	1	1	1	2	2	1	1	2	11	Bagus
8	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Rata-rata
9	1	2	2	1	2	2	1	1	12	Bagus
10	1	2	2	1	2	1	2	1	12	Bagus
11	0	1	1	1	1	1	1	1	7	Rata-rata
12	1	1	2	2	2	1	2	1	12	Bagus
13	1	0	1	1	1	1	1	2	8	Rata-rata
14	1	1	2	1	2	1	1	1	10	Bagus
15	1	2	2	2	2	1	1	1	12	Bagus
16	1	1	1	1	2	1	1	1	9	Bagus
17	1	1	2	2	2	1	1	1	11	Bagus
18	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Rata-rata

Berdasarkan hasil pre-tes tahun 2024, mayoritas subjek menunjukkan perkembangan motorik yang baik, dengan skor total 11 hingga 12 yang masuk dalam kategori "Bagus" pada berbagai keterampilan seperti lempar, tangkap, bounce, dribbling, keseimbangan, rolling, lompat, dan lari. Beberapa peserta lainnya memperoleh skor lebih rendah, dengan total antara 7 hingga 8, yang masuk dalam kategori "Rata-rata". Hasil ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam program multiohlahraga berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan motorik pada anak usia dini, dengan sebagian besar peserta menunjukkan perkembangan yang signifikan pada usia 4 hingga 6 tahun. Program ini efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik dasar anak, yang mendukung perkembangan fisik dan sosial mereka.

Tabel 4. Hasil Post-test di Tahun 2025

No	Throw	Catch	Bounce	Dribb	Balance	Roll	Jump	Run	Jumlah	Kategori
1	2	2	2	1	2	2	2	1	14	Sangat Bagus
2	2	2	2	1	2	2	2	2	15	Sangat Bagus
3	2	1	1	1	2	2	2	2	14	Sangat Bagus
4	2	2	2	2	2	2	2	2	16	Sangat Bagus
5	2	2	2	2	2	2	2	2	16	Sangat Bagus
6	2	2	2	2	2	2	1	2	15	Sangat Bagus
7	2	2	2	2	2	2	2	2	16	Sangat Bagus
8	2	2	2	2	2	2	2	1	15	Sangat Bagus
9	1	2	2	2	2	2	2	1	14	Sangat Bagus
10	1	2	2	1	2	2	2	2	14	Sangat Bagus
11	1	2	2	2	1	2	1	2	13	Sangat Bagus
12	2	1	1	2	2	2	2	1	13	Sangat Bagus
13	2	1	1	2	2	2	2	2	14	Sangat Bagus
14	1	2	2	1	2	2	2	1	13	Sangat Bagus
15	1	2	2	2	2	2	2	2	15	Sangat Bagus
16	2	1	1	2	2	2	1	2	13	Sangat Bagus
17	1	2	2	2	2	2	1	2	14	Sangat Bagus
18	2	2	2	2	2	2	2	2	16	Sangat Bagus

Berdasarkan hasil post-tes tahun 2025 yang tercantum dalam tabel, sebagian besar subjek mencapai skor yang sangat baik pada hampir semua keterampilan motorik dasar, dengan skor total antara 13 hingga 16 yang masuk dalam kategori "Sangat Bagus". Subjek menunjukkan peningkatan

yang signifikan pada keterampilan seperti lempar, tangkap, bounce, dribbling, keseimbangan, rolling, lompat, dan lari. Sebagai contoh, beberapa peserta memperoleh skor tertinggi dengan total 16, yang menunjukkan performa optimal dalam berbagai keterampilan motorik. Meskipun ada beberapa subjek yang memperoleh skor lebih rendah, dengan total 13 hingga 14, hasil ini tetap menunjukkan pencapaian yang sangat baik pada mayoritas subjek

Tabel 1 menyajikan ringkasan dari sepuluh artikel utama yang dianalisis dalam penelitian. Setiap artikel ditinjau berdasarkan penulis, tahun publikasi, judul, metode penelitian dan hasil utama yang relevan dengan faktor psikologis dalam olahraga.

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Waktu	df	Sig.
<i>Throw</i>	Pre	18	< 0,001
	Post	18	< 0,001
<i>Catch</i>	Pre	18	< 0,001
	Post	18	< 0,001
<i>Bounce</i>	Pre	18	< 0,001
	Post	18	< 0,001
<i>Dribble</i>	Pre	18	< 0,001
	Post	18	< 0,001
<i>Balance</i>	Pre	18	< 0,001
	Post	18	< 0,001
<i>Roll</i>	Pre	18	< 0,001
	Post	18	< 0,001
<i>Jump</i>	Pre	18	< 0,001
	Post	18	< 0,001
<i>Run</i>	Pre	18	< 0,001
	Post	18	< 0,001

Berdasarkan tabel yang diberikan, hasil uji normalitas untuk berbagai variabel motorik pada anak usia dini menunjukkan nilai signifikansi yang sangat rendah ($p < 0,001$) untuk semua variabel yang diuji. Variabel-variabel tersebut meliputi keterampilan seperti melempar (*Throw*), menangkap (*Catch*), memantul (*Bounce*), menggiring bola (*Dribble*), keseimbangan (*Balance*), menggulingkan bola (*Roll*), melompat (*Jump*), dan berlari (*Run*), baik pada waktu pra (*Pre*) maupun pasca (*Post*) intervensi. Hasil ini mengindikasikan bahwa distribusi data pada setiap variabel tidak mengikuti distribusi normal, yang berimplikasi penting dalam analisis lebih lanjut.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	Z	Sig.
<i>Throw</i>	-3,162	0,002
<i>Catch</i>	-3,464	< 0,001
<i>Bounce</i>	-2,121	0,034
<i>Dribble</i>	-3,000	0,003

<i>Balance</i>	-2,828	0,005
<i>Roll</i>	-4,123	< 0,001
<i>Jump</i>	-3,000	0,003
<i>Run</i>	-3,317	< 0,001

Berdasarkan tabel hasil uji Wilcoxon, semua variabel yang diuji menunjukkan nilai signifikansi yang sangat kecil ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi pra (Pre) dan pasca (Post) intervensi. Nilai Z untuk variabel Throw, Catch, Bounce, Dribble, Balance, Roll, Jump, dan Run semuanya menunjukkan penurunan signifikan pada hasil post-test setelah partisipasi dalam program multiolahraga. Hasil ini mengindikasikan bahwa program yang diterapkan berpengaruh positif dalam meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini, seperti melempar (Throw), menangkap (Catch), memantul (Bounce), menggiring bola (Dribble), keseimbangan (Balance), menggulingkan bola (Roll), melompat (Jump), dan berlari (Run). Penurunan nilai Z yang signifikan ini mengonfirmasi bahwa program multiolahraga berhasil memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan motorik anak-anak usia 4 hingga 6 tahun

PEMBAHASAN

Penelitian Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak program multiolahraga terhadap perkembangan motorik anak usia dini. Berdasarkan hasil uji diatas, ditemukan bahwa intervensi ini memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik anak-anak yang berusia antara 4 hingga 6 tahun. Setiap variabel motorik yang diuji, seperti melempar (Throw), menangkap (Catch), memantul (Bounce), menggiring bola (Dribble), keseimbangan (Balance), menggulingkan bola (Roll), melompat (Jump), dan berlari (Run), menunjukkan perubahan yang signifikan setelah mengikuti program multiolahraga, dengan nilai signifikansi yang baik.

Pengaruh signifikan ini dapat dijelaskan melalui pemahaman tentang bagaimana aktivitas fisik yang terstruktur dan beragam berperan dalam pembentukan keterampilan motorik dasar pada anak. Kegiatan yang mencakup berbagai gerakan seperti melempar, menangkap, berlari, dan melompat memfasilitasi pengembangan keterampilan koordinasi tubuh, kekuatan otot, dan ketangkasan. Melalui latihan berulang dalam konteks permainan atau olahraga, anak-anak mengasah kemampuan mereka untuk mengatur gerakan tubuh secara lebih terkoordinasi, yang mendukung perkembangan motorik kasar mereka (Pahenra et al., 2021).

Salah satu temuan menarik adalah perbaikan yang signifikan dalam keterampilan keseimbangan anak-anak. Keterampilan keseimbangan yang lebih baik memiliki implikasi yang luas, tidak hanya untuk aktivitas fisik, tetapi juga untuk interaksi sosial dan kognitif anak (Utami, 2021). Anak-anak yang memiliki kemampuan keseimbangan tubuh yang baik seringkali menunjukkan rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan lebih mampu mengatasi tantangan fisik dalam kehidupan sehari-hari mereka (Kamaruddin et al., 2022). Program multiolahraga yang diterapkan dalam penelitian ini memberikan anak-anak kesempatan untuk melatih keseimbangan dalam berbagai posisi dan gerakan, yang mendukung peningkatan kemampuan mereka untuk mempertahankan stabilitas tubuh.

Selain pengaruh terhadap perkembangan motorik, program multiolahraga juga berdampak positif pada perkembangan sosial anak. Dalam lingkungan olahraga kelompok, anak-anak belajar untuk bekerja sama, berbagi, dan berkomunikasi dengan teman sebaya mereka. Keterampilan sosial ini penting dalam pembentukan karakter anak dan sangat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain di luar konteks olahraga. Dengan

melibatkan anak-anak dalam aktivitas yang melibatkan interaksi sosial, program ini juga membantu mereka mengembangkan rasa tanggung jawab, empati, dan kerja sama tim.

Pentingnya pengembangan motorik pada usia dini tidak hanya terkait dengan aspek fisik, tetapi juga berperan dalam aspek kognitif anak. Keterampilan motorik yang berkembang dengan baik dapat mempercepat pencapaian berbagai tonggak perkembangan kognitif, seperti kemampuan untuk memecahkan masalah, koordinasi mata-tangan, dan konsentrasi. Anak-anak yang memiliki keterampilan motorik yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tugas-tugas yang membutuhkan perhatian dan konsentrasi, yang pada gilirannya dapat memperkuat prestasi akademik mereka di masa depan.

Dari segi teori perkembangan anak, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa kegiatan fisik yang terstruktur dan melibatkan berbagai jenis gerakan dapat mempercepat perkembangan motorik pada anak usia dini. Program multiolahraga yang melibatkan latihan fisik yang beragam memberikan manfaat yang jauh lebih besar dibandingkan dengan program yang lebih terfokus pada satu jenis olahraga. Dengan memberikan anak-anak kesempatan untuk mengembangkan berbagai keterampilan motorik dalam satu program yang terintegrasi, kita dapat mendukung perkembangan mereka secara lebih komprehensif. Secara keseluruhan, temuan ini menggarisbawahi pentingnya memasukkan program multiolahraga ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini. Program ini tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan keterampilan motorik anak-anak, tetapi juga membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting. Oleh karena itu, pengintegrasian program seperti ini dalam pendidikan prasekolah dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan anak secara holistik, yang mempersiapkan mereka untuk tantangan fisik dan sosial di masa depan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan program ini, seperti durasi latihan, jenis olahraga yang terlibat, dan pengaruh lingkungan sosial dalam proses belajar. Penelitian lanjutan juga bisa mengkaji dampak jangka panjang dari program ini terhadap perkembangan motorik anak serta hubungannya dengan pencapaian akademik mereka di tingkat pendidikan berikutnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program multiolahraga yang diterapkan pada anak usia dini (4 hingga 6 tahun) memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan motorik anak, dengan peningkatan keterampilan pada semua variabel yang diuji, seperti melempar, menangkap, memantul, menggiring bola, keseimbangan, menggulingkan bola, melompat, dan berlari. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kondisi pra dan pasca program, membuktikan efektivitas program ini dalam meningkatkan keterampilan motorik. Selain itu, program ini juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan sosial dan emosional anak, seperti kerjasama, empati, dan komunikasi, yang diperoleh melalui interaksi dalam olahraga kelompok. Program multiolahraga ini tidak hanya berpengaruh pada aspek fisik, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif dan sosial anak secara holistik, memberikan kontribusi signifikan terhadap dasar perkembangan anak yang seimbang. Penelitian ini mendukung pentingnya pengintegrasian program olahraga terstruktur dalam kurikulum pendidikan anak usia dini, dengan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi efektivitas program ini dan dampak jangka panjangnya terhadap perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, L. N., & Masnawati, E. (2024). Peran Teknologi Dalam Pembelajaran Dan Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah. *EduCurio: Education Curiosity*, 2(3), 616–

621. <https://doi.org/10.71456/ecu.v2i3.948>
- Falces-Prieto, M., Sáez De Villarreal-Sáez, E., Raya-González, J., González-Fernández, F. T., Clemente, F. M., Badicu, G., & Murawska-Ciałowicz, E. (2021). The Differentiate Effects of Resistance Training With or Without External Load on Young Soccer Players' Performance and Body Composition. *Frontiers in Physiology*, 12, 771684. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.771684>
- Harahap, H., Sandjaja, N., & Nur Cahyo, K. (2013). POLA AKTIVITAS FISIK ANAK USIA 6,0–12,9 TAHUN DI INDONESIA. *GIZI INDONESIA*, 36(2), 99. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i2.138>
- Ifalahma, D., & Retno, Z. M. (2023). Faktor Perkembangan Motorik dan Perkembangan Kognitif Anak: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 707. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.707-714>
- Judijanto, L., Sujatmiko, W., Pattiasina, P. J., Rusdi, M., & Sulaeman, O. (2024). Dampak Penggunaan Teknologi Digital terhadap Perkembangan Psikososial Anak. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 2(04), 273–281. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i04.1814>
- Kamaruddin, I., Tabroni, I., & Azizah, M. (2022). Konsep Pengembangan Self-Esteem Pada Anak Untuk Membangun Kepercayaan Diri Sejak Dini. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 496. <https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1015>
- Khasanah, I., & Prasetyo, S. A. (2022). Kegiatan Neurokinestetik Sebagai Bentuk Persiapan Motoric dan Literacy Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 3911–3920. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2341>
- M. Ada Rifqi Avicena, Rudi, R., Indrayogi, I., & Endi Rustandi. (2024). Dampak Ekstrakurikuler Single-Sport Dan Multi-Sport Terhadap Fundamental Motor Skill Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 4(2), 99–109. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.1956>
- Mamesah, E. D. (2019). GERAK DASAR MULTILATERAL ANAK USIA DINI 3-6 TAHUN. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 46–56. <https://doi.org/10.33558/motion.v10i1.1792>
- Munif, Pudyaningtyas, A. R., & Parwatiningsih, S. A. (2019). KOMPETENSI MOTORIK ANAK USIA DINI: KETERKAITANNYA DENGAN KOGNITIF, AFEKTIF DAN KESEHATAN. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 14(2), 123–132. <https://doi.org/10.21009/JIV.1402.5>
- Paguirigan, E. M., & Paguirigan, M. J. R. (2022). Parenting in the Digital Age: Implications to Physical, Social and Academic Life of Children in Various Age Groups. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 12(2), 866–880. <https://doi.org/10.23960/jpp.v12.i2.202237>
- Pahendra, P., Selman, H., Rohmania, R., Nasir, N., Said, H., Sasnita, U., & Rusli, T. I. (2021). Sirkuit Bola Keranjang: Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 2025–2036. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1077>
- Sari, W., Dewi, R., Pamungkas, R. A., & Novardian, N. (2024). KORELASI DURASI DAN FREKUENSI SCREEN TIME TERHADAP STATUS PERKEMBANGAN ANAK USIA PRASEKOLAH. *PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 8(3), 7304–7309. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.38338>
- Utami, K. P. (2021). PERMAINAN TRADISIONAL EGRANG TEMPURUNG KELAPA SEBAGAI LATIHAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ANAK. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 7. <https://doi.org/10.17977/um057v11i1p7-11>