

## TPR (Total Physical Response) Untuk Meningkatkan Gerak Lokomotor Anak Usia 5-6 Tahun

Warih Anggi Pratiwi<sup>1\*</sup>, Arip Prehatiningsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo, Indonesia

[anggip444@gmail.com](mailto:anggip444@gmail.com)\*

| Received: 24/05/2025 |

Revised: 02/06/2025 |

Accepted: 04/06/2025 |

Copyright©2025 by authors, all rights reserved. Authors agree that this article remains permanently open access under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 International License

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode *Total Physical Response* (TPR) dalam meningkatkan kemampuan gerak lokomotor anak usia 5–6 tahun di taman kanak-kanak. Kemampuan gerak lokomotor merupakan bagian dari perkembangan motorik kasar yang sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik anak, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar anak masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerak lokomotor dengan baik. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan pembelajaran yang mampu menstimulasi kemampuan motorik secara menyenangkan dan bermakna. Metode TPR dipilih karena menggabungkan perintah verbal dengan respons fisik yang aktif, sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini yang senang belajar melalui gerak dan bermain. Penelitian ini menggunakan pendekatan tindakan kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari dua siklus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi, sedangkan instrumen yang digunakan adalah lembar penilaian gerak lokomotor anak berdasarkan enam indikator utama: berjalan lurus, berlari, melompat, meloncat, naik-turun tangga, dan merangkak. Subjek penelitian adalah 20 anak kelompok B (usia 5–6 tahun) di salah satu BA Aisyiyah Rejosari di Kabupaten Sukoharjo. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak lokomotor yang signifikan dari siklus ke siklus. Skor rata-rata anak menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata kemampuan gerak lokomotor dari pra tindakan (30,55%), siklus I (76,55%), hingga siklus II (87,78%). Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode TPR efektif dalam menstimulasi gerak dasar anak secara aktif dan menyenangkan. Selain itu, anak juga menunjukkan peningkatan motivasi dan antusiasme selama kegiatan berlangsung. Dengan demikian, metode TPR dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran motorik kasar yang tepat dalam konteks pendidikan anak usia dini.

Kata kunci: *Total physical respon*, anak usia dini, metode pembelajaran, lokomotor, gerak

### **Abstract**

*This study aims to determine the effectiveness of the Total Physical Response (TPR) method in improving the locomotor movement skills of children aged 5–6 years in kindergarten. Locomotor movement is a part of gross motor development essential in supporting children's physical activities, such as walking, running, jumping, and hopping. However, initial observations showed that most children still experienced difficulty performing locomotor movements properly. Therefore, a learning approach that can stimulate motor skills in a fun and meaningful way is needed. The TPR method was chosen because it combines verbal instructions with active physical responses, which aligns with the developmental characteristics of early childhood who enjoy learning through movement and play. This research employed a classroom action research (CAR) approach using the Kemmis and McTaggart model, consisting of two cycles. Data collection techniques included observation and documentation, while the instrument used was a locomotor movement assessment sheet based on six main indicators: walking in a straight line, running, jumping, hopping, stair climbing, and crawling. The research subjects were 20 children in Group B (aged 5–6 years) at BA Aisyiyah Rejosari in Sukoharjo Regency. The results of the study showed a significant improvement in locomotor movement skills from cycle to cycle. The average locomotor movement scores of the children increased from the pre-action stage (30.55%), to Cycle I (76.55%), and then to Cycle II (87.78%). This improvement indicates that the TPR method is effective in stimulating children's fundamental movements actively and enjoyably. Additionally, the children demonstrated increased motivation and enthusiasm throughout the activities. Thus, the TPR method can be considered an appropriate alternative strategy for gross motor learning in the context of early childhood education.*

*Keywords: Total physical response, early childhood, learning method, locomotor, movement*

## **1. Pendahuluan**

Perkembangan motorik merupakan salah satu aspek penting dalam tumbuh kembang anak usia dini (Farida, 2016). Salah satu bentuk motorik yang perlu mendapat perhatian khusus adalah keterampilan gerak lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meluncur. Gerak lokomotor tidak hanya menjadi dasar bagi kemampuan fisik yang lebih kompleks di masa mendatang, tetapi juga berdampak pada kepercayaan diri dan kemandirian anak (Fitri dkk., 2024b). Kemampuan ini tidak hanya mendukung aktivitas fisik sehari-hari, tetapi juga berperan besar dalam mengembangkan koordinasi, keseimbangan, dan daya tahan fisik anak. Oleh karena itu, stimulasi terhadap keterampilan ini harus diberikan secara sistematis, menarik, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Anak usia 5–6 tahun berada pada masa keemasan perkembangan (golden age), di mana stimulasi yang tepat akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan perkembangan di masa mendatang. Namun, kenyataannya di beberapa lembaga PAUD, pembelajaran masih berfokus pada aspek kognitif dan kurang memberi ruang yang cukup untuk aktivitas fisik. Hal ini menyebabkan perkembangan gerak lokomotor anak tidak terstimulasi secara optimal. Dalam kegiatan pembelajaran, pendekatan yang monoton dan tidak melibatkan aktivitas fisik sering kali

membuat anak merasa bosan. Akibatnya, mereka menjadi pasif dan enggan bergerak. Padahal, anak usia dini pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk belajar melalui bermain dan gerakan. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang mampu menggabungkan aspek pembelajaran kognitif, bahasa, dan fisik secara integratif dan menyenangkan.

Namun, dalam kenyataan di lapangan, masih banyak anak usia 5–6 tahun yang menunjukkan perkembangan gerak lokomotor yang belum optimal. Hasil observasi awal yang dilakukan di salah satu BA Aisyiyah Rejosari di Kota Sukoharjo, menunjukkan bahwa dari 15 anak, sekitar 9 anak (60%) belum mampu melakukan gerakan melompat dengan seimbang, 6 anak (40%) masih kesulitan berlari lurus tanpa kehilangan keseimbangan, dan beberapa anak belum mampu melakukan gerakan berlari-lompat secara berurutan. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan intervensi metode pembelajaran yang dapat membantu merangsang perkembangan gerak lokomotor secara efektif. Hal ini terlihat dari ketidakseimbangan saat berjalan di garis lurus, ketidaktepatan dalam melakukan gerakan melompat, serta kurangnya keberanian anak dalam melakukan gerakan berlari atau meloncat. Guru di TK tersebut menyampaikan bahwa sebagian besar pembelajaran dilakukan di dalam kelas dengan aktivitas duduk dan mengerjakan lembar kerja.

Salah satu penyebab rendahnya perkembangan gerak lokomotor tersebut adalah metode pembelajaran yang digunakan masih bersifat konvensional dan cenderung pasif (Fitri dkk., 2024a). Anak hanya diberikan instruksi tanpa keterlibatan gerak aktif yang sesuai dengan dunia bermain anak. Padahal, pada usia dini, anak lebih mudah belajar melalui aktivitas konkret dan menyenangkan, seperti bermain dan bergerak. Kegiatan belajar yang kurang interaktif menyebabkan anak kehilangan minat dan tidak mendapatkan stimulasi fisik yang cukup. Observasi juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan terbatas pada kegiatan senam mingguan, tanpa keterpaduan dengan pembelajaran harian. Anak-anak terlihat antusias ketika diberi kesempatan bermain di luar ruangan, namun waktu yang diberikan sangat terbatas. Minimnya keterlibatan anak dalam kegiatan fisik yang bermakna menyebabkan mereka kurang terbiasa menggunakan kemampuan lokomotor secara maksimal.

Metode *Total Physical Response* (TPR) hadir sebagai salah satu solusi dalam menghadapi permasalahan tersebut. TPR merupakan metode pembelajaran yang menggabungkan bahasa dan gerakan fisik (Rambe, 2019). Metode ini sangat sesuai dengan karakteristik anak usia dini yang aktif, menyukai gerakan, dan belajar melalui pengalaman langsung. Selain itu, TPR juga membantu meningkatkan daya ingat dan pemahaman anak melalui penguatan multisensorik (Nuraeni, 2019).

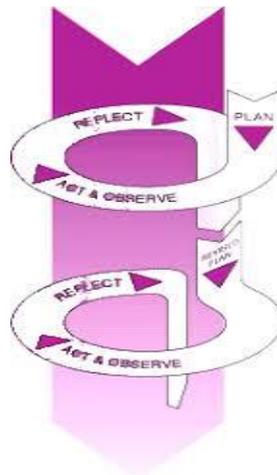
Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa TPR tidak hanya efektif dalam penguasaan bahasa asing anak, tetapi juga berdampak positif terhadap kemampuan motorik kasar, terutama gerak lokomotor (Aliriad dkk., 2023). Aktivitas TPR yang dikemas dalam bentuk permainan, lagu, dan perintah gerak mampu meningkatkan partisipasi anak secara aktif dan antusias. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran anak usia dini yang menekankan pada pendekatan bermain sambil belajar (Rambe, 2019). TPR tidak hanya memperkenalkan kosakata baru, tetapi juga secara tidak langsung menstimulasi aktivitas motorik, khususnya gerak lokomotor. Contoh perintah seperti “*jump*,” “*run*,” atau “*crawl*” menuntut anak untuk melakukan gerakan sesuai instruksi, yang secara langsung melibatkan aktivitas fisik yang bermanfaat untuk perkembangan motorik kasar mereka. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memberi ruang kepada anak untuk mengeksplorasi tubuh dan lingkungannya.

Selain itu, TPR juga menciptakan suasana belajar yang interaktif, menyenangkan, dan bebas tekanan. Hal ini sangat sesuai dengan karakteristik pembelajaran anak usia dini yang menekankan prinsip bermain sambil belajar. Dengan metode TPR, guru tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga menjadi fasilitator gerakan, sehingga suasana kelas menjadi lebih hidup dan anak-anak lebih aktif terlibat dalam proses pembelajaran.

Penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai metode TPR untuk meningkatkan gerak lokomotor anak usia 5–6 tahun. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang strategi pembelajaran motorik yang inovatif, menyenangkan, dan berdampak langsung terhadap perkembangan fisik anak. Hasil penelitian nantinya juga dapat digunakan oleh guru PAUD sebagai referensi dalam mengembangkan model pembelajaran aktif yang berbasis gerak dan bermain. Untuk itu rumusan dari penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan gerak lokomotor melalui metode TPR pada anak usia 5-6 tahun?

## 2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Tindakan Kelas (Action Research) dengan model Kemmis dan Mc Taggart yang terdiri dari 3 tahapan dalam setiap siklus, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*action*) dan observasi (*observation*), dan refleksi (*reflecting*). Berikut ini model tersebut disajikan dalam bentuk gambar yaitu:



Keterangan:

Siklus 1: *plan, action and observation, reflection*

Siklus 2: *plan, action and observation, reflection*

Gambar 1. Alur PTK Kemmis n MacTaggart

Tempat penelitian di lakukan di BA Aisyiyah Rejosari Kabupaten Sukoharjo. Pada tahun ajaran 2024/2025 semester genap. Penelitian ini ditujukan pada anak usia 5-6 tahun yang berjumlah 20 orang dengan rincian 12 anak perempuan dan 8 anak laki-laki. Teknik pengumpulan data menggunakan dokumentasi dan observasi, berikut ini adalah instrument gerak lokomotor anak usia 5-6 tahun. Berikut ini instrument gerak lokomotor anak usia 5-6 tahun:

Tabel 1. Instrumen Gerak Lokomotor Anak Usia 5-6 Tahun

Variabel	Indikator Pencapaian	Skor 3 Baik	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Kurang)
Berjalan lurus	Anak mampu berjalan lurus sejauh $\pm 5$ m tanpa kehilangan keseimbangan	Berjalan lurus stabil & lancar	Sedikit goyah tapi tetap lurus	Tidak bisa berjalan lurus
Berlari	Anak mampu berlari sejauh $\pm 10$ m tanpa jatuh dan dengan koordinasi baik	Berlari lancar dan seimbang	Berlari tapi kurang stabil	Takut/tidak mampu berlari
Melompat (dua kaki)	Anak mampu melompat ke depan menggunakan kedua kaki bersamaan	Melompat jauh & seimbang	Melompat tapi tidak stabil	Tidak bisa melompat dengan dua kaki
Meloncat	Anak mampu meloncat dengan satu kaki sambil bergantian	Meloncat seimbang dan bergantian	Bisa meloncat tapi tidak bergantian	Tidak mampu meloncat
Merangkak	Anak mampu merangkak maju dan mundur sejauh $\pm 3$ meter	Merangkak cepat & terkoordinasi	Merangkak lambat/ tidak seimbang	Tidak mampu merangkak

Teknik analisis seluruh data yang digunakan untuk mengambil kesimpulan dan tindakan yang dilakukan menggunakan rumus yang telah dikemukakan oleh Ngalim Purwanto (2008:120):

$$NP = \frac{R}{SM} \times 100$$

Keterangan :

NP : nilai persen yang dicari/ diharapkan

R : skor mentah yang diperoleh

SM : skor maksimum ideal dari nilai yang ada

100% : konstanta

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Hasil

Hasil penelitian dalam dua siklus menggunakan design model tindakan kelas Kemmis & McTaggart. Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan dan observasi, dan refleksi. Pada siklus pertama, kegiatan pembelajaran menggunakan metode *total physical response* (TPR) mulai diterapkan

dengan memberikan instruksi gerak sederhana seperti “run,” “jump,” dan “walk” yang harus diikuti anak dengan gerakan sesuai. Berdasarkan hasil observasi, anak-anak menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi, namun masih banyak yang belum mampu mengikuti instruksi dengan tepat. Beberapa anak tampak ragu dan kurang percaya diri dalam melakukan gerakan lokomotor seperti melompat atau berlari dengan koordinasi yang baik. Dari 20 anak yang diamati, hanya sekitar 76% yang menunjukkan kemampuan lokomotor yang berkembang sesuai harapan, sementara sisanya masih berada pada tahap mulai berkembang atau belum berkembang.

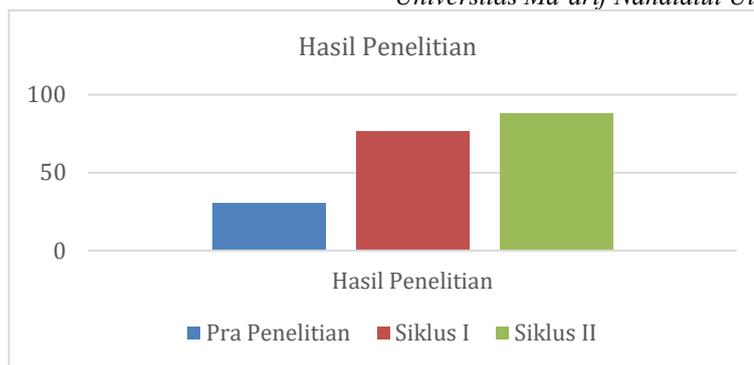
Refleksi dari siklus pertama menunjukkan bahwa kendala utama terletak pada kurangnya pemahaman anak terhadap perintah yang diberikan, terutama karena bahasa Inggris yang belum sepenuhnya dimengerti oleh semua anak. Selain itu, suasana pembelajaran kurang variatif dan terbatas pada aktivitas individu, sehingga anak-anak cepat merasa bosan. Oleh karena itu, pada siklus kedua, dilakukan perbaikan dengan menambahkan media visual berupa gambar dan video gerak, serta penguatan instruksi menggunakan bahasa Indonesia.

Pada pelaksanaan siklus kedua, respons anak-anak mengalami peningkatan yang signifikan. Anak mulai menunjukkan keberanian dalam bergerak dan mulai memahami instruksi yang diberikan guru. Gerakan lokomotor seperti berjalan di garis lurus, melompat dua kaki ke depan, dan berlari di jalur zigzag dapat dilakukan dengan lebih baik. Hasil observasi menunjukkan bahwa 87% anak telah mencapai perkembangan gerak lokomotor yang sesuai harapan, sementara sisanya masih memerlukan bimbingan lebih lanjut. Selain peningkatan kemampuan gerak, suasana kelas menjadi lebih hidup dan menyenangkan, dengan anak-anak yang tampak lebih aktif dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan.

Refleksi dari siklus kedua memperlihatkan bahwa pendekatan TPR yang disertai dengan media dan variasi kegiatan sangat efektif dalam meningkatkan daya tangkap anak terhadap perintah sekaligus melatih keterampilan motorik kasar mereka. Namun, guru menyadari bahwa masih perlu dilakukan penguatan terhadap gerak kombinatorik seperti berlari sambil melompat atau berlari dan berhenti secara tiba-tiba, agar anak-anak lebih fleksibel dan adaptif dalam bergerak.

Secara keseluruhan, pelaksanaan metode TPR terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak lokomotor anak usia 5–6 tahun. Perkembangan anak terlihat secara progresif dari siklus pertama hingga siklus ketiga. Metode ini memberikan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan selaras dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini yang lebih menyukai belajar melalui gerakan dan bermain. Observasi juga menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu meningkatkan keberanian anak untuk bergerak, konsentrasi dalam mengikuti instruksi, serta mempererat interaksi sosial mereka selama aktivitas kelompok. Dengan demikian, TPR tidak hanya bermanfaat untuk aspek fisik, tetapi juga mendukung perkembangan bahasa, kognitif, dan sosial emosional anak.

Berdasarkan hasil observasi dilakukan selama proses pembelajaran dengan metode TPR, diperoleh peningkatan kemampuan gerak lokomotor anak secara signifikan dari siklus I ke Siklus 2. Berikut ini adalah hasil penilaian dari pra penelitian, siklus I dan siklus II disajikan pada grafik berikut:



Data hasil penilaian pra siklus menunjukkan bahwa 30,55%, kemudian naik pada siklus I 76,55 % dan terakhir mengalami peningkatan 87,78 % pada siklus II. Hasil ini membuktikan bahwa penelitian ini dikatakan berhasil karena terjadi peningkatan.

### 3.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode *Total Physical Response* (TPR) dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor anak usia 5–6 tahun secara signifikan. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan skor rata-rata gerak lokomotor dari pra tindakan hingga siklus II. Peningkatan ini mencakup kemampuan berjalan lurus, berlari, melompat, meloncat, dan naik-turun tangga. Anak-anak juga menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Temuan ini didukung oleh teori perkembangan motorik yang dikemukakan oleh Fitri (Fitri dkk., 2024b) yang menyatakan bahwa perkembangan motorik anak sangat bergantung pada stimulasi lingkungan dan aktivitas fisik yang diberikan secara rutin. TPR sebagai metode pembelajaran berbasis perintah gerak terbukti memberikan stimulasi langsung terhadap kemampuan motorik kasar, khususnya gerak lokomotor, karena aktivitas geraknya terstruktur dan menyenangkan.

TPR dapat membantu anak mengembangkan keterampilan motorik karena mengintegrasikan aspek bahasa dan gerak tubuh (Jubaedah & Nurfadilah, 2022). Dalam konteks penelitian ini, anak tidak hanya mendengarkan instruksi seperti “*jump*” atau “*run*,” tetapi juga secara aktif mempraktikkannya melalui permainan, sehingga pembelajaran terasa menyenangkan sekaligus bermakna. Hal ini mendukung prinsip belajar anak usia dini yang berbasis pada bermain sambil bergerak. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan (Nuraeni, 2019) dalam Jurnal Pendidikan Anak, yang menunjukkan bahwa penerapan TPR dapat meningkatkan konsentrasi dan koordinasi motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Anak menyimpulkan bahwa dengan metode TPR, anak-anak cenderung lebih fokus dan terlibat secara aktif karena pendekatan ini sesuai dengan gaya belajar kinestetik. Hasil tersebut terlihat pula dalam penelitian ini, di mana partisipasi anak meningkat dari siklus ke siklus.

TPR memberikan ruang bagi anak untuk mengulang gerakan secara alami melalui perintah yang bervariasi. (Khadijah dkk., 2022) menyebutkan bahwa pengulangan dalam pembelajaran motorik merupakan faktor penting dalam membentuk kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam penelitian ini, pengulangan aktivitas TPR yang dikemas dalam lagu dan permainan terbukti efektif memperkuat kemampuan gerak lokomotor anak secara bertahap. Dari sisi teori pendidikan anak usia dini, (Jf & Azmi, 2022) menekankan bahwa pembelajaran yang melibatkan gerakan fisik berkontribusi pada integrasi antara aspek fisik, kognitif, dan sosial-emosional. TPR sebagai metode yang menggabungkan semua aspek tersebut mampu merangsang

keterampilan motorik sekaligus melatih kedisiplinan, kerja sama, dan kepercayaan diri anak. Hal ini tampak dalam respons positif anak-anak selama proses tindakan dalam penelitian ini. Selain meningkatkan keterampilan fisik, TPR juga memperkuat keterampilan sosial anak. Anak yang mengikuti kegiatan TPR dalam kelompok menunjukkan peningkatan dalam interaksi sosial, seperti kerja sama dan empati. Dalam konteks penelitian ini, anak tidak hanya belajar mengikuti instruksi guru, tetapi juga saling meniru dan bekerja sama dengan teman saat melakukan gerakan, sehingga terjadi pembelajaran sosial yang alami (Khadijah dkk., 2022).

Lebih lanjut, keterlibatan fisik dalam pembelajaran seperti pada TPR membantu memperkuat jalur saraf yang berhubungan dengan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh. Pembelajaran berbasis aktivitas fisik berdampak pada peningkatan fungsi eksekutif otak anak, termasuk pengendalian motorik dan konsentrasi (Anggraini, 2015). Oleh karena itu, anak yang sering berlatih gerak lokomotor melalui metode seperti TPR cenderung menunjukkan perkembangan motorik kasar yang lebih stabil. Temuan ini semakin diperkuat bahwa anak-anak yang mengikuti kegiatan TPR secara rutin mengalami perkembangan kemampuan lompat dan berlari yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang belajar dengan metode pasif (Jf & Azmi, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa selain menyenangkan, metode ini juga berdampak nyata terhadap penguasaan keterampilan motorik kasar, terutama pada aspek kekuatan otot dan keseimbangan tubuh.

Perspektif teori perkembangan motorik, (Gallahue & David L, 2012) menyebutkan bahwa anak usia 5–6 tahun sedang berada pada tahap perkembangan keterampilan gerak dasar (*fundamental movement skills*). Tahap ini mencakup penguasaan gerakan lokomotor seperti berlari, melompat, dan meloncat. Ketika gerakan ini tidak distimulasi dengan baik, anak berisiko mengalami keterlambatan motorik. Oleh karena itu, metode yang melibatkan pengulangan dan variasi gerak seperti TPR sangat tepat digunakan. Namun demikian, keberhasilan TPR juga sangat bergantung pada kesiapan guru dalam merancang kegiatan yang menarik dan sesuai dengan tahapan usia anak. Guru perlu menguasai teknik pemberian instruksi verbal yang jelas dan konsisten, serta mampu mengatur dinamika kelas agar tetap kondusif (Ahmad, 2016). Hal ini sesuai dengan implementasi TPR membutuhkan keterampilan pedagogis dan kreativitas guru yang tinggi agar hasilnya optimal.

Secara keseluruhan, temuan ini mengonfirmasi bahwa TPR merupakan metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak lokomotor anak usia dini. Peningkatan yang signifikan dari siklus I ke siklus II membuktikan bahwa kegiatan gerak yang terencana dan menyenangkan melalui metode TPR mampu memberikan hasil yang optimal. Oleh karena itu, TPR patut direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran motorik yang berbasis bermain, sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan anak usia dini.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *Total Physical Response* (TPR) secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan gerak lokomotor anak usia 5–6 tahun. Hal ini terlihat dari peningkatan skor rata-rata kemampuan motorik kasar anak pada setiap siklus, yakni dari pra siklus menunjukkan bahwa 30,55%, kemudian naik pada siklus I 76,55 % dan terakhir mengalami peningkatan 87,78 % pada siklus II. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis gerak seperti TPR mampu merangsang keterampilan dasar motorik anak, khususnya dalam hal berlari, melompat, berjalan,

dan koordinasi gerak lainnya. Metode TPR yang menggabungkan antara instruksi verbal dan gerakan fisik terbukti efektif dalam menciptakan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Anak lebih mudah menerima materi melalui aktivitas gerak, lagu, dan permainan, yang secara tidak langsung juga meningkatkan kepercayaan diri, antusiasme, serta kemampuan konsentrasi anak selama proses belajar. Dengan melibatkan gerakan tubuh dalam pembelajaran, anak tidak hanya memahami konsep secara kognitif, tetapi juga menguatkan pengalaman belajarnya secara motorik dan emosional. Dengan demikian, metode *Total Physical Response* sangat direkomendasikan untuk digunakan sebagai strategi pembelajaran dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar, khususnya gerak lokomotor, pada anak usia 5–6 tahun di lembaga pendidikan anak usia dini. Penerapan metode ini memerlukan kreativitas guru dalam menyusun kegiatan gerak yang variatif dan menyenangkan, agar tercapai hasil belajar yang optimal dan berkelanjutan.

### Daftar Pustaka

- Ahmad, S. (2016). *Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Prenadamedia Group.
- Aliriad, H., Da'i, M., & Apriyanto, R. (2023). Strategi Peningkatan Motorik untuk Menstimulus Motorik Anak Usia Dini melalui Pendekatan Aktivitas Luar Ruangan. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), Article 4.
- Angraini, D. D. (2015). Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Bermain Sirkuit Dengan Bola (Penelitian Tindakan di Kelompok A TK Al Muhajirin Malang Jawa Timur, Tahun 2015). *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 2(1), 65–75.
- Farida, A. (2016). Urgensi perkembangan motorik kasar pada perkembangan anak usia dini. *Jurnal Raudhah*, 4(2).
- Fitri, A. W., Dimiyati, D., & Ayriza, Y. (2024a). Application of Traditional Games to the Fundamental Movement Skills of Children 5-6 Years of Age. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(6), Article 6. <https://doi.org/10.33438/ijds.1532819>
- Fitri, A. W., Dimiyati, D., & Ayriza, Y. (2024b). The Locomotor Movement Abilities of Children Aged 5-6 Years in Terms of Geographical Aspects (Coastal and Mountain Areas). *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(5), Article 5. <https://doi.org/10.33438/ijds.1507608>
- Gallahue & David L. (2012). *Understanding Motor Development. Infants, Children, Adolescents, Adults. Seventh Edition*. McGraw Hill.
- Jf, N. Z., & Azmi, K. (2022). Strategi Pembelajaran Aktif Pada Anak Usia Dini. *BUHUTS AL ATHFAL: Jurnal Pendidikan Dan Anak Usia Dini*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.24952/alathfal.v2i1.5312>
- Jubaedah, E., & Nurfadilah, S. (2022). Penerapan Metode Total Physical Respons (TPR) Melalui Kegiatan Gerak Lagu Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Kelompok A Di Raudhatul Athfal (RA) Ma'arif Al-Ikhlas. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini ( Anaking )*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.37968/anaking.v1i1.219>

- Khadijah, K., Nasution, D. A., Maisarah, M., & Ritonga, A. A. (2022). Pengaruh Permainan Terompah Terhadap Motorik Kasar, Bahasa, dan Sosial-emosional Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4026–4038. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.1762>
- Nuraeni, C. (2019). Promoting Total Physical Response (Tpr) Method On Early Childhood English Language Teaching. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 20(2), Article 2. <https://doi.org/10.23917/humaniora.v20i2.7144>
- Rambe, S. (2019). Total Physical Response. *English Education : English Journal for Teaching and Learning*, 7(01), Article 01. <https://doi.org/10.24952/ee.v7i01.1652>