



Upaya Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Permainan Lari Estafet

Jaqualina Imanuela Wondal*, Norlaila², Suprijadi³, Sri Wahyuni⁴, Sri Purwanti⁵

¹⁻⁵PG-PAUD, Universitas Mulia, Indonesia

*Penulis Korespondensi: jaqualinawondal@students.universitasmulia.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kecerdasan kinestetik anak dikelompok B kelas intan di KB Nusantara Balikpapan yang masih belum optimal. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dengan subjek penelitian adalah anak kelompok B kelas Intan berjumlah 14 anak yang terdiri dari 5 anak laki-laki dan 9 anak perempuan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui upaya meningkatkan kecerdasan kinestetik melalui permainan lari estafet. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, setiap siklus memiliki tiga kali pertemuan, dengan tahap kegiatan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Adapun Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat kecerdasan kinestetik anak setelah melakukan intervensi permainan lari estafet. Persentase anak dengan penilaian BSB (Berkembang Sangat Baik) meningkat dari 12,43% pada siklus I menjadi 43,43% pada siklus II. Temuan dari penelitian ini adanya peningkatan koordinasi tubuh anak setelah mengikuti rangkaian kegiatan lari estafet. Hal ini terlihat kemampuan koordinasi saat melewati rintangan sambil berlari yang kemudian tongkat harus di serahkan ke temannya selanjutnya. Kesimpulannya, permainan lari estafet merupakan salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia 5-6 tahun. Oleh karena itu, disarankan bagi pendidik untuk memasukkan permainan ini dalam kegiatan pembelajaran.

Kata Kunci: Anak Usia Dini; Kecerdasan Kinestetik; Lari Estafet.

Riwayat Artikel

Diterima:
03/11/2025

Direvisi:
10/11/2025

Disetujui:
20/11/2025

Dipublikasi:
15/12/2025

PENDAHULUAN

Periode usia 0-6 tahun, yang dikenal sebagai masa kanak-kanak awal, adalah tahapan perkembangan yang krusial dan mendasar. Pada masa ini, manusia memiliki kesempatan emas untuk mengembangkan potensi-potensi penting yang akan memengaruhi kehidupan mereka dikemudian hari. Rentang usia anak usia dini berbeda-beda menurut sumbernya. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20/2003 menetapkan usia 0-6 tahun, sementara National Association for the Education Young Children (NAEYC), menetapkan usia 0-8 tahun. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh fokus NAEYC pada tahapan tumbuh kembang anak yang masih berlangsung hingga 8 tahun.

Howard Gardner adalah seorang tokoh yang mengembangkan teori kecerdasan ganda, ia berpendapat bahwa setiap individu memiliki beragam jenis kecerdasan, maka dari itu Howard Gardner mencetuskan ada sembilan kecerdasan yang dimiliki setiap individu (Salahudin & Alkrienchieh, 2013). Salah satu dari jenis kecerdasan yang sebagaimana telah dicetuskan oleh Howard Gardner, salah satunya adalah kecerdasan kinestetik. Kecerdasan kinestetik sebagai salah satu aspek penting dalam perkembangan individu, melibatkan kemampuan untuk menggunakan tubuh secara terampil dan efektif.

Kecerdasan kinestetik merujuk pada kemampuan mengintegrasikan tubuh dan pikiran, yang menghasilkan gerakan yang terampil. Dalam konteks anak-anak, kemampuan ini lebih mudah dibentuk dan dilatih dengan baik sejak usia dini, karena pada tahap ini tubuh anak-anak sedang berkembang dengan maksimal (Yuliyanti et al., 2023). Kecerdasan kinestetik adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dengan luwes dalam menyampaikan ide, gagasan serta emosi. Selain itu, kecerdasan kinestetik juga mencakup berbagai kemampuan fisik, seperti

koordinasi, ketahanan, keseimbangan, kelenturan, kekuatan dan kecepatan, yang semuanya tercermin dalam indikator kecerdasan kinestetik anak usia dini (Indragiri, 2010).

Namun pada faktanya, berdasarkan pengamatan peneliti pada anak usia 5-6 tahun, kelompok B kelas Intan di KB Nusantara Balikpapan, kecerdasan kinestetik anak masih banyak yang belum optimal yaitu masih tinggi capaian BB (Belum Berkembang) yaitu sebesar 50% dan MB (Mulai Berkembang) sebesar 35,71%. Hal ini ditunjukkan pada saat kegiatan bermain diluar kelas, ada beberapa anak masih tidak mau untuk berkegiatan diluar kelas yang akan melibatkan aktivitas fisik, hal lain juga terlihat pada saat anak melakukan lompat, masih ada beberapa anak yang ternyata masih belum mampu melompat menggunakan satu kaki. Dengan pencapaian penilaian tersebut kecerdasan kinestetik anak masih belum memenuhi capaian perkembangan pada anak usia 5-6 tahun, dimana yang seharusnya semua anak sudah mendapat penilaian pencapaian BSH (Berkembang Sesuai Harapan) dan BSB (Berkembang Sangat Baik) pada akhir pembelajaran di semester I tahun ajaran 2024/2025, tetapi masih ada beberapa anak yang mendapat dengan penilaian BB (Belum Berkembang).

Peningkatan kecerdasan kinestetik anak sangat penting karena tidak hanya mendukung pengembangan keterampilan motorik kasar dan halus, tetapi juga membantu anak untuk lebih mudah memahami konsep-konsep abstrak melalui gerak tubuh (Lestun et al., 2021). Peningkatan kecerdasan kinestetik selain meningkatkan koordinasi tubuh juga akan memperkuat kepercayaan diri anak, serta mempersiapkan anak untuk menghadapi tantangan akademik dan non akademik di tingkat selanjutnya (Arikunto et al., 2025)

Perkembangan fisik yang maksimal memberikan banyak manfaat bagi anak, karena akan berpengaruh pada perilaku dalam menjalani aktivitas sehari-hari mereka (Nashira et al., 2023). Anak usia dini dalam masa emas atau golden age dimana pada masa ini anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga diperlukannya stimulasi untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik anak (Khaironi, 2018). Pemberian stimulasi yang diberikan harus diberikan dengan cara yang menyenangkan, salah satunya melalui bermain, karena bermain adalah salah satu cara terbaik dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik anak (Ahmad, 2025).

Banyak kegiatan yang bisa jadi stimulasi kecerdasan kinestetik anak, diantaranya yaitu: dengan menari, melakukan bermain peran, bermain drama anak, bermain pantonim (sandiwara bisu), dan berbagai olah gerak (Sujiono, 2008), yang salah satu permainannya adalah dengan permainan lari estafet. Sehingga pada penelitian ini penerapan metode yang digunakan adalah dengan metode bermain lari estafet.

Lari estafet anak usia dini adalah permainan yang dapat menstimulasi kecerdasan kinestetik anak, dimana sebuah permainan gerak tubuh berlari dengan memegang tongkat seraya melewati rintangan kemudian menyerahkan tongkat ke teman selanjutnya yang akan menerima tongkat. Permainan lari estafet ini sangat mudah dimainkan oleh anak-anak dan sesuai usianya. Selain itu, dengan menggerakkan badan secara bersama-sama, anak dapat menyalurkan energi dan dapat bersenang-senang saat bermain bersama (Putri & Aulia, 2020).

Melalui permainan lari estafet ini, dideskripsikan dalam aktivitas gerak kecerdasan kinestetik berlari, permainan lari estafet indikatornya adalah yaitu kemampuan koordinasi tubuh, keseimbangan tubuh, keterampilan, kecepatan dan ketangkasan gerak (Umami et al., 2016).

Hasil Penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh Aulia Umami, dkk pada tahun 2016 dengan judul “Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Anak Melalui Permainan Estafet” ditemukan bahwa, permainan estafet dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik anak. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan ketuntasan belajar anak klasikal anak dari 63,4% pada siklus I menjadi 81,2% pada siklus II dan mencapai 91,2% pada siklus III (Waskita et al., 2022).

Berdasarkan paparan diatas, peneliti akan melakukan penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia 5-6 tahun melalui permainan lari estafet. Peneliti ingin mengamati penerapan permainan lari estafet yang dilakukan dan mengamati sejauh mana keefektifan permainan lari estafet dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai metodenya, yang bertujuan untuk melakukan peningkatan kualitas pembelajaran di kelas (Dimyanti, 2014). Penelitian ini menggunakan pada model Kemmis dan Mc Taggart dengan empat tahapan kegiatan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi (Mujiati et al., 2023). Adapun subyek dalam penelitian ini adalah murid kelompok B kelas intan yang berjumlah 14 anak terdiri dari 5 anak berjenis kelamin laki-laki dan 9 anak berjenis kelamin perempuan di KB Nusantara Balikpapan, yang akan dilaksanakan dari 9 Desember hingga 18 Desember 2024. Pengumpulan data yang akan digunakan adalah menggunakan teknik observasi dan dokumentasi, kemudian menggunakan kualitatif deskriptif sebagai teknik analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Indikator kecerdasan kinestetik anak usia dini oleh Musfiroh dalam Pengembangan Kecerdasan Majemuk (Musfiroh, 2008), yang kemudian dijadikan sebagai acuan penilaian indikator kecerdasan kinestetik anak usia dini sebagai berikut:

1. Anak tertarik menggerakkan tubuhnya
2. Mampu berdiri dengan satu kaki
3. Mampu berlari dengan seimbang tanpa sempoyongan
4. Mampu berlari zig-zag
5. Mampu berlari sambil memberi dan menerima tongkat
6. Mampu berlari dengan cepat
7. Mampu mengatur kecepatan berlari

Penelitian ini diawali dengan mengobservasi kecerdasan kinestetik anak pada pelaksanaan ini disebut dengan kegiatan pra siklus yang dilakukan pada hari Kamis tanggal 5 Desember 2024.

Tabel 1. Persentase Hasil Observasi Pra Siklus

Indikator Kecerdasan Kinestetik	Persentase (dalam %)			
	BB	MB	BSH	BSB
Anak tertarik menggerakkan tubuhnya	42,9	57,1	0	0
Mampu berdiri dengan satu kaki	50	35,7	14,3	0
Mampu berlari dengan seimbang tanpa sempoyongan	78,6	14,3	7,1	0
Mampu berlari zig-zag	35,7	57,1	7,1	0
Berlari sambil memberi dan menerima tongkat	57,1	35,7	7,1	0
Berlari dengan cepat	50	28,6	21,4	0
Mengatur kecepatan berlari	57,1	42,9	0	0

Berdasarkan pada tabel diatas, pada kegiatan pra siklus masih banyak anak yang mendapat penilaian BB (Belum Berkembang) dan MB (Mulai Berkembang), dan hanya beberapa persen dengan penilaian BSH (Berkembang Sesuai Harapan), bahkan tidak ada capaian pada penilaian BSB (Berkembang Sangat Baik). Maka dari itu diperlukannya tindakan perbaikan untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik anak pada siklus pertama.

Pembahasan

SIKLUS I

Setelah melakukan pra siklus ini dan kemudian melakukan refleksi untuk memperbaiki tindakan sebelumnya. Pelaksanaan siklus I ini dilaksanakan pada tanggal 9, 10, dan 12 Desember 2024. Pada pelaksanaan siklus, peneliti melakukan observasi menggunakan kisi-kisi instrumen yang telah dibuat. Observasi dilakukan secara langsung dilapangan kemudian mencatat aktivitas

perkembangan kecerdasan kinestetik selama tindakan berlangsung. Adapun pencapaian peningkatan pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Persentase Hasil Observasi Siklus I

Indikator Kecerdasan Kinestetik	Persentase (dalam %)			
	BB	MB	BSH	BSB
Anak tertarik menggerakkan tubuhnya	4,73	54,77	35,73	5
Mampu berdiri dengan satu kaki	11,87	54,73	30,93	2,37
Mampu berlari dengan seimbang tanpa sempoyongan	21,43	61,90	14,30	2,37
Mampu berlari zig-zag	19,03	40,50	30,97	9,53
Berlari sambil memberi dan menerima tongkat	14,27	69,03	9,50	7,10
Berlari dengan cepat	11,90	52,37	28,57	7,10
Mengatur kecepatan berlari	26,20	59,53	11,90	2,37

Berdasarkan tabel diatas, masih banyak anak yang mendapat penilaian MB (Mulai Berkembang) dan mulai beberapa anak yang mendapat penilaian BSH (Berkembang Sesuai Harapan), sehingga tindakan masih harus dilanjutkan ke siklus II. Refleksi yang dilakukan oleh peneliti yaitu diperlukannya motivasi dan tujuan bagi anak saat bermain lari estafet, selain itu rintangannya dapat lebih menantang di siklus selanjutnya.

SIKLUS II

Siklus II dilakukan pada tanggal 16, 17 dan 18 Desember 2024. Berdasarkan tabel peningkatan kecerdasan kinestetik anak kelompok B kelas Intan di KB Nusantara Balikpapan sudah mencapai target, bahkan telah melebihi target capaian. Target capaian pada penelitian ini adalah Berkembang Sangat Baik. Hasil yang didapatkan saat pelaksanaan siklus II menunjukkan capaian BSB meningkat menjadi 43,43 % dan BSH 37,93%.

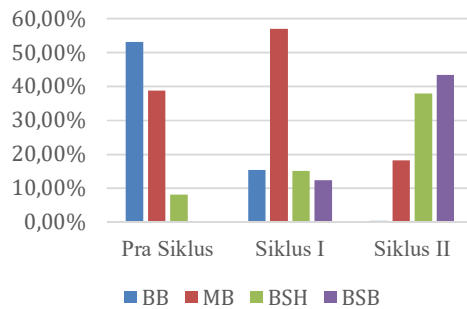
Tabel 3. Persentase Hasil Observasi Siklus II

Indikator Kecerdasan Kinestetik	Persentase (dalam %)			
	BB	MB	BSH	BSB
Anak tertarik menggerakkan tubuhnya	0	19,03	28,57	52,40
Mampu berdiri dengan satu kaki	0	14,27	33,33	54,73
Mampu berlari dengan seimbang tanpa sempoyongan	2,37	16,63	40,47	40,47
Mampu berlari zig-zag	0	21,43	39,30	40,47
Berlari sambil memberi dan menerima tongkat	0	28,57	40,47	30,93
Berlari dengan cepat	0	11,87	45,23	42,83
Mengatur kecepatan berlari	0	16,63	40,45	45,23

Peningkatan kecerdasan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun mengalami peningkatan dari sebelumnya kegiatan pra siklus kemudian di siklus I, hal tersebut terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Peningkatan Perkembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 5-6 Tahun

Tindakan	Kecerdasan Kinestetik (dalam %)			
	BB	MB	BSH	BSB
Pra Siklus	0	19,03	28,57	52,40
Siklus I	0	14,27	33,33	54,73
Siklus II	2,37	16,63	40,47	40,47



Grafik 1. Hasil Perbandingan Setiap Siklus

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap perkembangan pada setiap siklus bahwa upaya meningkatkan kecerdasan kinestetik melalui permainan lari estafet pada anak kelompok B kelas Intan di KB Nusantara Balikpapan mengalami peningkatan. Hasil observasi terhadap capaian perkembangan BSB (Berkembang Sangat Baik) meningkat menjadi 12,41% pada siklus I. Pada siklus II capaian perkembangan BSB (Berkembang Sangat Baik) meningkat menjadi 43,43%. Sehingga dapat disimpulkan melalui kegiatan lari estafet mampu meningkatkan kecerdasan kinestetik anak kelompok B kelas Intan. 71,43%. Peningkatan kecerdasan kinestetik melalui permainan lari estafet terbukti efektif dalam menstimulasi kecerdasan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun di KB Nusantara Balikpapan. Selain dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik anak, permainan lari estafet juga dapat membantu menumbuhkan kerja sama anak, kemudian dalam permainan ini juga dapat membantu anak dalam memahami konsep menang dan kalah, dan semangat berkompetisi pada anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak kepada KB Nusantara Balikpapan atas kesempatan yang diberikan kepada Peneliti untuk melakukan penelitian di Lembaga tersebut. Terima kasih banyak kepada Pembimbing dan Penguji yang telah berkontribusi terhadap penelitian ini..

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2015). Penelitian tindakan kelas. Bumi Aksara.
- Dimiyati, J. (2014). Metodologi pendidikan & aplikasinya pada pendidikan anak usia dini (PAUD) (2nd ed.). Prenadamedia Group.
- Indragiri, A. (2010). Kecerdasan optimal: Cara ampuh memaksimalkan kecerdasan anak. Starbooks.
- Khaironi, M. (2018). Perkembangan anak usia dini. Jurnal Golden Age, 2(1), 1-7.
- Lestantun, R. A., Ali, M., & Halida. (n.d.). Peningkatan kecerdasan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Dharma Santi Mawawi. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa, 8(1). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/10138/9835>
- Mujiati, Norlaila, & Vitriana, B. (2023). Meningkatkan perkembangan bahasa reseptif melalui metode read aloud pada anak usia 5-6 tahun. Jurnal Pelangi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 1(1), 20-25. <https://doi.org/10.1234/pelangi.v1i1.20>
- Musfiroh, T. (2008). Pengembangan kecerdasan majemuk. Universitas Terbuka.

- Nashira, U. N., & S, A. N. (2023). Meningkatkan keterampilan kinestetik melalui permainan outbound pada anak usia dini 5-6 tahun. *ALENA: Journal of Elementary Education*, 1(1), 59-66.
- Putri, M. E., & Aulia, P. (2020). Efektivitas permainan lari estafet modifikasi untuk meningkatkan motorik kasar pada anak di Taman Kanak-Kanak Bahari Pasir Kandang. *UIN Ar-Rainy*, 11-28.
- Salahudin, A., & Alkriencichie, I. (2013). Pendidikan karakter: Pendidikan berbasis agama & budaya bangsa. Pustaka Setia.
- Sujiono, B. (2008). Metode pengembangan fisik. Universitas Terbuka.
- Umami, A., Kurniah, N., & Delrefi, D. (2016). Peningkatan kecerdasan kinestetik anak melalui permainan estafet. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 1(2), 75-83.
- Waskita, D. T., Surya, C. M., & Febriana, R. (2022). Kemampuan motorik kasar melalui teknik permainan lari estafet pada anak usia 3-4 tahun. *Jurnal Tahsinia*, 3(1), 53-62.
- Yuliyanti, E., Pusari, R. W., & Kusumaningtyas, N. (2023). Analisis pengembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini kelompok B melalui kegiatan tari kreasi di TK PGRI 04 Kartini Semarang. *POPULER: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 2(1), 252-264.
- Zaini, A. (2015). Bermain sebagai metode pembelajaran bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1), 118-133.