



Aktivitas Fisik dan Permainan Konstruktif dalam Pengembangan Regulasi Diri dan Pemecahan Masalah Anak Usia Dini

Nurhusni Kamil^{1*}, Sri Wahyuni², Faiqatuz Zahrah³ Dimas Ahnan ‘Azzam⁴

¹ STITNU Sakinah Dharmasraya, Indonesia

² STIT Al Hikmah Bumi Agung Way Kanan, Indonesia

³ Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

⁴ Dar El Hadith El Hassania Rabat, Morocco

Received: November 24th, 2025; Revised: January 15th, 2026; Accepted: January 29th, 2026; Published: January 30th, 2026

Abstrak

Penelitian ini menganalisis peran aktivitas fisik terstruktur dan permainan konstruktif dalam mendukung regulasi diri dan kemampuan pemecahan masalah anak usia dini. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus pada kelompok anak usia 4–6 tahun. Data dikumpulkan melalui observasi kegiatan, wawancara dengan guru dan orang tua, serta dokumentasi proses bermain. Analisis dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dengan kredibilitas temuan dijaga melalui triangulasi sumber. Temuan menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur, terutama permainan motorik kasar, membantu anak mengontrol impuls, meningkatkan fokus, serta mengelola emosi saat bermain maupun belajar. Permainan konstruktif seperti balok dan puzzle mendorong anak merencanakan langkah, mencoba strategi, berpikir logis, dan menyelesaikan tantangan secara mandiri. Hasil ini menegaskan pentingnya merancang pembelajaran PAUD yang mengintegrasikan aktivitas fisik dan permainan konstruktif secara terencana untuk mendukung perkembangan regulasi diri dan pemecahan masalah anak.

Kata kunci: aktivitas fisik, anak usia dini, pemecahan masalah, permainan konstruktif, regulasi diri

Abstract

This study examines the role of structured physical activity and constructive play in supporting young children's self-regulation and problem-solving. A qualitative case study design was conducted with children aged 4–6 years. Data were collected through activity observations, interviews with teachers and parents, and documentation of play processes. Data were analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing, while credibility was ensured through source triangulation. The findings indicate that structured physical activity, particularly gross-motor games, helps children control impulses, sustain attention, and regulate emotions across play and learning situations. Constructive play with blocks and puzzles encourages children to plan actions, test strategies, think logically, and resolve challenges independently. These findings highlight the importance of designing early childhood learning that intentionally integrates structured physical activity and constructive play to foster self-regulation and problem-solving development.

Keywords: constructive play, early childhood, physical activity, problem solving, self-regulation

A. Pendahuluan

Perkembangan anak usia dini berlangsung sangat pesat dan saling terintegrasi antara aspek fisik, kognitif, sosial emosional, serta regulasi diri (Soleha et al., 2024). Dua kemampuan yang sangat penting bagi kesiapan sekolah (*school readiness*) adalah regulasi diri dan kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*) (Suhendar, 2025). Regulasi diri berkaitan dengan kemampuan anak mengontrol emosi, perhatian, serta perilaku dalam situasi yang menantang, sedangkan pemecahan masalah mencakup kemampuan anak dalam mengidentifikasi masalah, merencanakan tindakan, dan mengevaluasi solusi secara mandiri (Sa'ida, 2018). Kedua kemampuan ini terbukti berperan penting dalam keberhasilan akademik dan sosial jangka panjang. Namun, berbagai studi di Indonesia menunjukkan bahwa masih banyak anak TK yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, mempertahankan fokus, bekerja sama, dan menyelesaikan masalah sederhana (Khairunnisa & Yuntina, 2023). Hal ini dipengaruhi oleh pembelajaran yang masih berpusat pada aktivitas meja (*table work*), kurangnya stimulasi permainan di luar ruangan, serta rendahnya kesempatan anak untuk mengeksplorasi lingkungan melalui aktivitas fisik dan permainan konstruktif (Maulany & Putri, 2024). Padahal kurikulum PAUD di Indonesia menekankan bahwa bermain merupakan pendekatan utama dalam menstimulasi seluruh aspek perkembangan anak secara terpadu (Amiran, 2016).

Aktivitas fisik, seperti permainan yang melibatkan motorik kasar anak memiliki peran penting dalam perkembangan fungsi eksekutif yang menjadi dasar regulasi diri (Purwanti, 2025). Studi terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas fisik moderat tinggi dapat meningkatkan kemampuan atensi, kontrol inhibisi, serta fleksibilitas kognitif pada anak usia dini (Septianingsih, 2024). Selain menyehatkan, aktivitas fisik juga melatih anak dapat mengelola tantangan menjadi lebih mudah, membantu anak mengambil keputusan cepat, serta memecahkan hambatan dalam permainan (Dewi, 2022). Hal ini membuat aktivitas fisik menjadi sarana efektif untuk membangun regulasi diri (Mulyana et al., 2024). Di sisi lain, permainan konstruktif seperti bermain balok, menyusun puzzle, atau membangun struktur kompleks, terbukti mampu meningkatkan kemampuan berpikir logis, pengambilan keputusan, pemahaman hubungan sebab-akibat, hingga kemampuan pemecahan masalah secara bertahap (Nurmiyanti et al., 2025). Permainan konstruktif secara signifikan meningkatkan kemampuan spasial, berpikir sistematis, dan *problem solving* anak prasekolah. Aktivitas ini juga mendorong anak untuk merencanakan, mencoba, gagal, dan memperbaiki strategi tanpa tekanan, sehingga melatih regulasi diri dan ketekunan (Aristi et al., 2021).

Di Indonesia, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara permainan konstruktif dengan peningkatan kemandirian dan kemampuan memecahkan masalah pada anak TK (Azzahro et al., 2023). Selain itu, aktivitas fisik *outdoor* terbukti memperbaiki regulasi diri dan kemampuan interaksi sosial anak (Husna et al., 2023). Namun, kajian yang menggabungkan kedua bentuk kegiatan aktivitas fisik dan permainan konstruktif sebagai pendekatan terpadu untuk mengembangkan regulasi diri dan *problem solving* masih sangat terbatas (Nurdin, 2022). Padahal keduanya memiliki kontribusi saling melengkapi yaitu aktivitas fisik menguatkan kontrol diri dan ketahanan emosi, sementara permainan konstruktif memperkuat kemampuan berpikir dan pemecahan masalah (Rukmatin & Rosdiani, 2024).

Mengingat pentingnya kemampuan regulasi diri dan pemecahan masalah pada anak usia taman kanak-kanak, serta besarnya potensi aktivitas fisik dan permainan konstruktif sebagai bentuk stimulasi berbasis bermain, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai peran kedua aktivitas tersebut dalam mendukung perkembangan regulasi diri dan kemampuan pemecahan masalah anak usia dini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian pendidikan anak usia dini,

sekaligus menjadi dasar rekomendasi praktis bagi guru dalam merancang kegiatan bermain yang bermakna dan selaras dengan Kurikulum Merdeka PAUD.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji peran aktivitas fisik maupun permainan konstruktif dalam mendukung perkembangan anak usia dini, namun sebagian besar studi cenderung menempatkan kedua bentuk aktivitas tersebut secara terpisah serta lebih menekankan pada aspek motorik atau kognitif secara individual. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji keterkaitan antara integrasi aktivitas fisik dan permainan konstruktif dengan perkembangan regulasi diri dan kemampuan pemecahan masalah anak usia dini, terutama pada konteks pembelajaran berbasis bermain di jenjang taman kanak-kanak, masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian dalam memahami bagaimana sinergi antara stimulasi fisik dan kognitif dapat berkontribusi terhadap perkembangan regulasi diri dan pemecahan masalah anak secara holistik (Al-thani, 2022).

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap integrasi aktivitas fisik terstruktur dan permainan konstruktif sebagai strategi pembelajaran berbasis bermain yang dianalisis secara kualitatif dalam konteks pendidikan anak usia dini. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi manfaat masing-masing aktivitas, tetapi juga mengungkap bagaimana kombinasi keduanya berperan dalam membentuk regulasi diri dan kemampuan pemecahan masalah anak. Dengan demikian, penelitian ini memperluas perspektif teoretis dalam kajian PAUD dengan menempatkan integrasi stimulasi fisik dan kognitif sebagai fondasi penting bagi perkembangan kemampuan eksekutif anak usia dini.

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji peran aktivitas fisik maupun permainan konstruktif dalam perkembangan anak usia dini, kajian-kajian tersebut umumnya masih menempatkan kedua bentuk aktivitas ini secara terpisah dan lebih berfokus pada aspek perkembangan tertentu, seperti motorik atau kognitif saja. Selain itu, penelitian yang secara komprehensif mengaitkan kedua aktivitas tersebut dengan pengembangan regulasi diri dan kemampuan pemecahan masalah dalam konteks pembelajaran berbasis bermain di jenjang taman kanak-kanak masih terbatas. Berangkat dari keterbatasan tersebut, penelitian ini secara khusus menekankan integrasi aktivitas fisik terstruktur dan permainan konstruktif sebagai satu kesatuan stimulasi pembelajaran. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai kontribusi sinergis stimulasi fisik dan kognitif terhadap perkembangan regulasi diri dan kemampuan pemecahan masalah anak usia dini, sekaligus memperkaya kajian teoretis dalam bidang pendidikan anak usia dini.

B. Tinjauan Pustaka

1. Aktivitas Fisik dan Regulasi Diri Anak Usia Dini

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan regulasi diri anak usia dini, khususnya dalam aspek kontrol impuls, perhatian, dan pengelolaan emosi (Hayati & Salistina, 2023). Aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara aktif dinilai mampu membantu anak menyalurkan energi, mengikuti aturan permainan, serta belajar mengendalikan respons perilaku (Astermis et al., 2025). Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih memfokuskan kajian pada aktivitas fisik bebas tanpa struktur pembelajaran yang jelas, sehingga mekanisme bagaimana aktivitas fisik berkontribusi terhadap pembentukan regulasi diri belum terjelaskan secara mendalam.

Di sisi lain, beberapa studi yang mengkaji aktivitas fisik terstruktur menunjukkan hasil yang lebih konsisten dalam meningkatkan aspek pengendalian diri anak (Salsabila et al., 2025). Meskipun demikian, kajian tersebut umumnya masih menitikberatkan pada perkembangan motorik dan disiplin perilaku, serta belum mengaitkannya secara eksplisit

dengan kemampuan pemecahan masalah sebagai bagian dari fungsi eksekutif anak. Perbedaan fokus ini menunjukkan adanya keterbatasan dalam literatur yang belum mengintegrasikan dimensi regulasi diri dan pemecahan masalah secara bersamaan dalam konteks aktivitas fisik pada anak usia dini.

2. Permainan Konstruktif dan Pemecahan Masalah Anak Usia Dini

Permainan konstruktif, seperti balok dan puzzle, telah lama diakui sebagai sarana efektif dalam mengembangkan kemampuan berpikir logis dan pemecahan masalah anak usia dini (Natari & Suryana, 2021). Melalui aktivitas menyusun, membangun, dan mencoba berbagai alternatif solusi, anak dilatih untuk merencanakan tindakan, mengevaluasi hasil, serta menyesuaikan strategi bermain (Lubis & Nurmaniah, 2018). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tentang permainan konstruktif cenderung menilai keberhasilan anak berdasarkan produk akhir permainan, seperti bentuk bangunan atau ketepatan penyusunan, tanpa menggali proses regulasi diri yang terjadi selama aktivitas bermain berlangsung (Yordania et al., 2025).

Selain itu, permainan konstruktif umumnya dikaji sebagai aktivitas kognitif yang terpisah dari stimulasi fisik, padahal proses konstruksi melibatkan koordinasi motorik, pengambilan keputusan, dan pengendalian emosi secara simultan (Rukmatin & Rosdiani, 2024). Keterbatasan ini menunjukkan bahwa kajian tentang permainan konstruktif masih belum sepenuhnya menggambarkan dinamika perkembangan regulasi diri dan pemecahan masalah anak secara holistik (Dzulfadhilah & Lismayani, 2024).

3. Integrasi Aktivitas Fisik dan Permainan Konstruktif dalam Pengembangan Regulasi Diri dan Pemecahan Masalah

Berdasarkan telaah kritis terhadap penelitian terdahulu, terlihat bahwa kajian mengenai aktivitas fisik dan permainan konstruktif masih banyak dilakukan secara terpisah, baik dari sisi fokus perkembangan maupun pendekatan metodologis. Padahal, dalam praktik pembelajaran berbasis bermain di PAUD, kedua aktivitas tersebut seringkali berlangsung secara saling melengkapi dan berkesinambungan (Hasanah & Purnama, 2024). Minimnya penelitian yang mengkaji integrasi aktivitas fisik dan permainan konstruktif menunjukkan adanya celah penelitian dalam memahami kontribusi sinergis stimulasi fisik dan kognitif terhadap perkembangan regulasi diri dan kemampuan pemecahan masalah anak usia dini (Aulia & Pratama, 2025).

Oleh karena itu, penelitian ini memposisikan diri untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji secara kualitatif peran integrasi aktivitas fisik terstruktur dan permainan konstruktif dalam mendukung perkembangan regulasi diri dan pemecahan masalah anak usia dini. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkaya kajian teoretis PAUD dengan menghadirkan perspektif holistik tentang pembelajaran berbasis bermain yang tidak hanya menekankan hasil, tetapi juga proses perkembangan anak.

C. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam integrasi aktivitas fisik dan permainan konstruktif dalam pengembangan regulasi diri dan kemampuan pemecahan masalah anak usia dini (Kusumastuti, 2017). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman proses, interaksi, dan konteks pembelajaran berbasis bermain yang berlangsung secara alami di lingkungan PAUD (Nugraha et al., 2025).

Penelitian dilaksanakan di TK Harapan Ibu yang dipilih secara purposive (Labuhan, 2025) karena secara konsisten menerapkan pembelajaran berbasis bermain, telah mengimplementasikan Kurikulum Merdeka PAUD, serta memberikan akses yang memadai bagi peneliti. Subjek penelitian adalah kelompok B1 berusia 5–6 tahun yang berjumlah 15

anak, dengan guru kelas B1 sebagai informan utama. Kelompok ini dipilih karena berada pada fase perkembangan regulasi diri dan kemampuan pemecahan masalah yang relatif matang.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi (Ardiansyah et al., 2023). Observasi dilakukan secara langsung dan berulang terhadap aktivitas fisik dan permainan konstruktif dengan fokus pada indikator regulasi diri diamati melalui keterlibatan anak dalam aktivitas fisik terstruktur, seperti permainan gerak beraturan (berbaris, mengikuti instruksi gerak, dan permainan estafet sederhana) yang menuntut anak menunggu giliran dan mematuhi aturan, kegiatan permainan konstruktif seperti menyusun balok dan puzzle yang mengharuskan anak memusatkan perhatian hingga tugas selesai, serta situasi pemecahan tantangan dalam bermain yang memunculkan respon emosi anak saat menghadapi kesulitan, sehingga memungkinkan pengamatan terhadap kemampuan anak dalam mengendalikan impuls, mempertahankan fokus, dan mengelola emosi secara wajar. Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada orang guru kelas untuk memperoleh pemahaman mengenai perencanaan pembelajaran dan perkembangan anak, sementara dokumentasi berupa modul ajar, foto kegiatan, catatan perkembangan, dan hasil karya anak digunakan sebagai data pendukung.

Analisis data dilakukan secara kualitatif menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi Kesimpulan (Zulfirman, 2022). Keabsahan data dijaga melalui credibility, transferability, dependability, dan confirmability dengan menerapkan triangulasi teknik dan sumber, member checking, dokumentasi proses penelitian secara sistematis, serta penggunaan data empiris sebagai dasar penarikan Kesimpulan. Indikator yang diamati dalam penelitian ini meliputi kemampuan perencanaan, penggunaan strategi, dan penyelesaian masalah sebagai representasi kemampuan kognitif anak, serta kontrol impuls, fokus dan perhatian, dan pengelolaan emosi sebagai representasi kemampuan regulasi diri anak usia dini selama mengikuti aktivitas pembelajaran berbasis bermain. (Luthfiyani & Murhayati, 2024).

D. Hasil

1. Temuan Observasi Regulasi Diri Anak Usia Dini

Hasil observasi menunjukkan bahwa integrasi aktivitas fisik terstruktur dan permainan konstruktif berkontribusi terhadap perkembangan regulasi diri anak usia dini. Pada kegiatan aktivitas fisik terstruktur, anak memperlihatkan peningkatan kontrol impuls, seperti mampu menunggu giliran, mematuhi aturan permainan, serta mengurangi perilaku berebut alat bermain. Selain itu, anak tampak lebih mampu mengelola emosi secara adaptif, ditunjukkan melalui kemampuan mengekspresikan rasa kecewa atau lelah tanpa ledakan emosi yang berlebihan. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya kesiapan anak untuk mengikuti kegiatan selanjutnya dengan lebih tenang dan fokus.

Tabel 1. Temuan Observasi Kemampuan Regulasi Diri Anak

Indikator Regulasi Diri	Deskripsi Perilaku Anak	Temuan Observasi
Kontrol impuls	Menunggu giliran, mematuhi aturan bermain, tidak merebut alat permainan	Sebagian besar anak mampu menahan diri dan mengikuti aturan permainan, khususnya setelah aktivitas fisik terstruktur
Fokus dan perhatian	Memusatkan perhatian pada aktivitas, menyelesaikan permainan hingga tuntas	Anak menunjukkan peningkatan fokus saat bermain balok dan puzzle

Pengelolaan emosi	Menunjukkan emosi secara wajar saat menghadapi kesulitan	Anak mampu mengelola rasa kecewa tanpa menunjukkan perilaku agresif atau tantrum
-------------------	--	--

Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik mendukung kesiapan emosi dan kontrol diri anak, sementara permainan konstruktif memperkuat kestabilan perhatian selama proses bermain.

2. Temuan Observasi Kemampuan Pemecahan Masalah Anak Usia Dini

Pada kegiatan permainan konstruktif seperti balok dan puzzle, anak menunjukkan perhatian yang lebih stabil dan berkelanjutan. Anak cenderung menyelesaikan aktivitas hingga tuntas serta tidak mudah teralihkan oleh stimulus di sekitarnya. Permainan konstruktif juga mendorong kemampuan pemecahan masalah, yang tampak dari perilaku merencanakan bentuk atau susunan sebelum bermain, mencoba berbagai strategi saat menghadapi kesulitan, serta menunjukkan ketekunan meskipun mengalami kegagalan awal. Anak tidak langsung meminta bantuan, melainkan mencoba menemukan solusi secara mandiri melalui strategi coba-salah.

Tabel 2. Temuan Observasi Kemampuan Pemecahan Masalah

Indikator Pemecahan Masalah	Deskripsi Perilaku Anak	Temuan Observasi
Perencanaan	Merancang bentuk sebelum menyusun balok	Anak mulai menunjukkan perencanaan sederhana sebelum bertindak
Strategi	Mencoba beberapa cara saat menghadapi kesulitan	Anak menggunakan strategi coba-salah secara mandiri
Penyelesaian masalah	Menyelesaikan tugas meskipun mengalami hambatan	Anak menunjukkan ketekunan dan tidak mudah menyerah

3. Temuan Wawancara dengan Guru Kelas B1

Wawancara semi-terstruktur dengan guru kelas B1 dilakukan untuk memperdalam pemahaman mengenai perkembangan regulasi diri dan pemecahan masalah anak. Guru menyampaikan bahwa setelah anak terlibat secara rutin dalam aktivitas fisik dan permainan konstruktif, tampak perubahan perilaku positif, khususnya pada regulasi diri. Anak menjadi lebih sabar, mampu menunggu giliran, lebih mudah diarahkan, serta lebih mampu mengelola emosi dalam kegiatan pembelajaran.

Dalam konteks pemecahan masalah, guru menjelaskan bahwa saat bermain balok dan puzzle anak cenderung berupaya menyelesaikan masalah secara mandiri sebelum meminta bantuan. Anak mencoba alternatif strategi ketika menghadapi kesulitan serta menunjukkan ketekunan hingga tugas selesai. Temuan wawancara ini menguatkan hasil observasi bahwa keterlibatan anak dalam aktivitas fisik dan permainan konstruktif yang terintegrasi berkontribusi terhadap perkembangan regulasi diri dan kemampuan pemecahan masalah.

Tabel 3. Tabel Triangulasi Sumber

Aspek yang dikaji	Sumber Data	Teknik Pengumpulan Data	Temuan utama	Kesimpulan Triangulasi
Regulasi diri anak (kesabaran, ketenangan,	Guru Kelas B1 (G1)	Wawancara semi-terstruktur	Anak menunjukkan peningkatan kemampuan	Data wawancara guru konsisten dengan temuan observasi, menunjukkan bahwa

dan kemudahan diarahkan)			regulasi diri setelah mengikuti aktivitas fisik, ditandai dengan perilaku lebih sabar, tenang, dan mudah diarahkan dalam kegiatan pembelajaran	aktivitas fisik berkontribusi terhadap perkembangan regulasi diri anak
Regulasi diri anak (kontrol impuls dan pengelolaan emosi)	Anak usia dini	Observasi langsung	Anak mampu menunggu giliran, mematuhi aturan, dan mengelola emosi tanpa perilaku agresif selama kegiatan bermain	Terjadi kesesuaian antar sumber data (guru dan observasi), memperkuat validitas temuan penelitian
Regulasi diri anak dalam konteks pembelajaran	Aktivitas pembelajaran	Dokumentasi kegiatan	Anak lebih kondusif dan terlibat aktif setelah aktivitas fisik	Triangulasi sumber menunjukkan bukti yang saling menguatkan terkait peningkatan regulasi diri anak

Secara keseluruhan, aktivitas fisik terstruktur berkontribusi pada kontrol impuls, fokus, dan pengelolaan emosi anak. Sementara itu, permainan konstruktif berkontribusi pada kemampuan perencanaan, penggunaan strategi, dan penyelesaian masalah. Integrasi kedua aktivitas menciptakan pengalaman bermain yang bermakna dan mendukung perkembangan regulasi diri serta pemecahan masalah anak secara holistik.



Gambar 1. Anak bermain Konstruktif Lego



Gambar 2. Anak melakukan aktivitas fisik



Gambar 3. Anak mengurutkan bentuk



Gambar 4. Aktivitas Outdoor balok

E. Pembahasan

1. Aktivitas fisik terstruktur dan penguatan regulasi diri

Temuan penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur berkontribusi pada peningkatan kontrol impuls, fokus perhatian, dan pengelolaan emosi anak. Hasil ini sejalan dengan kajian yang menegaskan bahwa aktivitas fisik terutama yang melibatkan motorik kasar berkaitan dengan penguatan fungsi eksekutif dan kemampuan regulasi diri pada anak usia dini (Purwanti, 2025; Septianingsih, 2024). Dalam konteks bermain kelompok, anak dituntut mengikuti aturan, menunggu giliran, dan mengendalikan respons saat menghadapi situasi kompetitif maupun melelahkan. Pola tuntutan tersebut selaras dengan temuan bahwa aktivitas fisik dapat membantu anak menyalurkan energi secara adaptif dan belajar mengontrol respons perilaku (Hayati & Salistina, 2023; Astermis et al., 2025). Selain itu, permainan outdoor juga dilaporkan berdampak positif pada regulasi diri dan interaksi sosial anak, sehingga mendukung suasana belajar yang lebih kondusif (Husna et al., 2023; Nurdin, 2022). Dengan demikian, peningkatan kesabaran, ketenangan, dan kemudahan diarahkan yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari pembiasaan regulasi diri melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan berulang.

2. Permainan konstruktif dan pengembangan pemecahan masalah

Penelitian ini juga menemukan bahwa permainan konstruktif (balok, puzzle, dan bahan bangun) mendorong anak merencanakan langkah, mencoba strategi alternatif, dan menyelesaikan tantangan secara mandiri. Temuan tersebut menguatkan penelitian yang menyatakan permainan konstruktif efektif meningkatkan kemampuan kognitif, berpikir logis, dan problem solving pada anak usia 5–6 tahun (Natari & Suryana, 2021; Azzahro et al., 2023). Studi lain menunjukkan stimulasi konstruktif seperti lego berkaitan dengan perkembangan kognitif anak prasekolah, terutama melalui proses mencoba, memperbaiki, dan menyusun kembali ketika gagal (Aristi et al., 2021; Lubis & Nurmaniah, 2018). Peningkatan fokus dan ketekunan anak yang terlihat saat membangun atau menyusun juga

sejalan dengan temuan bahwa aktivitas konstruktif mampu memperkuat konsentrasi dan keterlibatan anak dalam aktivitas hingga tuntas (Yordania et al., 2025; Soleha et al., 2024). Artinya, proses bermain konstruktif tidak hanya menghasilkan “produk” bangunan, tetapi terutama memfasilitasi proses kognitif berupa perencanaan, evaluasi hasil, dan pemilihan strategi.

3. Sinergi aktivitas fisik dan permainan konstruktif

Kontribusi penting penelitian ini terletak pada penegasan bahwa kombinasi aktivitas fisik terstruktur dan permainan konstruktif saling melengkapi. Aktivitas fisik membantu menyiapkan kesiapan emosi dan kontrol diri, sehingga anak lebih mampu bertahan, fokus, dan tidak cepat frustrasi ketika menghadapi tantangan pada permainan konstruktif. Temuan ini relevan dengan literatur yang menyatakan bahwa stimulasi fisik dapat membantu anak mengambil keputusan cepat dan memecahkan hambatan dalam permainan, yang pada akhirnya mendukung keterampilan kognitif dan sosial-emosional (Dewi, 2022; Mulyana et al., 2024). Di sisi lain, permainan konstruktif memberi ruang latihan perencanaan dan pemecahan masalah yang membutuhkan kestabilan perhatian serta pengendalian emosi dua elemen yang juga merupakan bagian dari regulasi diri (Sa'ida, 2018; Dzulfadhilah & Lismayani, 2024). Dengan demikian, keberhasilan anak dalam pemecahan masalah tidak berdiri sendiri sebagai aspek kognitif, tetapi berkaitan erat dengan regulasi diri yang terbentuk melalui pengalaman bermain yang kaya dan terstruktur.

4. Implikasi untuk pembelajaran berbasis bermain di PAUD

Hasil penelitian ini memperkuat prinsip bahwa bermain merupakan pendekatan utama dalam PAUD untuk menstimulasi perkembangan anak secara terpadu (Amiran, 2016). Pada praktiknya, integrasi aktivitas fisik dan permainan konstruktif dapat menjadi strategi untuk mengatasi pembelajaran yang terlalu berpusat pada aktivitas meja dan kurang memberi kesempatan eksplorasi gerak serta problem solving (Maulany & Putri, 2024). Temuan ini juga relevan dengan urgensi penguatan kesiapan sekolah, karena regulasi diri dan pemecahan masalah merupakan indikator penting dalam kesiapan belajar anak (Suhendar, 2025). Oleh karena itu, guru dapat merancang rangkaian kegiatan: (1) aktivitas fisik terstruktur sebagai “pemanasan regulasi diri” (aturan, giliran, kontrol emosi), dilanjutkan (2) permainan konstruktif sebagai “arena problem solving” (perencanaan–strategi–evaluasi), dengan peran guru sebagai fasilitator yang menyediakan dukungan seperlunya dan mendorong kemandirian anak (Hasanah & Purnama, 2024).

F. Simpulan

Temuan terpenting penelitian ini menunjukkan bahwa menggabungkan aktivitas fisik terstruktur dan permainan konstruktif membantu anak usia dini lebih mampu mengatur diri dan memecahkan masalah: aktivitas fisik membuat anak lebih sabar, fokus, serta mampu mengelola emosi, sedangkan permainan konstruktif seperti balok dan puzzle melatih anak merencanakan, mencoba strategi, dan menyelesaikan tantangan sampai tuntas. Kontribusi keilmuan penelitian ini adalah menegaskan bahwa kemampuan pemecahan masalah anak tidak hanya dipengaruhi aspek kognitif, tetapi juga sangat dipengaruhi regulasi diri yang dibangun melalui kegiatan fisik sebelum anak menghadapi tugas konstruktif. Keterbatasan penelitian ini terletak pada desain studi kasus dengan jumlah peserta dan lokasi yang terbatas serta belum membandingkan variasi durasi/intensitas kegiatan, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Karena itu, penelitian lanjutan diperlukan pada sampel yang lebih besar dan beragam, serta menggunakan desain komparatif atau campuran

agar dampak integrasi kedua aktivitas terhadap regulasi diri dan pemecahan masalah anak dapat diuji lebih kuat.

Referensi

- Al-thani, T. (2022). The Relationship between Physical Education and Cognitive Development of Preschool Children. *Journal Of Education And Development Psychology*, 12(2), 83–93. <https://doi.org/10.5539/jedp.v12n2p83>
- Amiran, S. (2016). Efektifitas penggunaan metode bermain di paud nazareth oesapa. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12367>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Ihsan:Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Aristi, T. A., Purna, R. S., & Afriwardi. (2021). Pengaruh Pemberian Stimulasi Permainan Konstruksi Lego Terhadap Perkembangan Kognitif Pada Anak Prasekolah Usia 5 Sampai 6 Tahun. *Jurnal Menara Medika*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36085/menaramedika.v3i2.2443>
- Astermis, M., Muham, B., Yetti, E., & Supena, A. (2025). Penerapan Video Loudance untuk Menstimulasi Regulasi Diri Anak Usia 5-6 Tahun. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 1296–1304. <https://doi.org/10.37985/murhum.v6i2.1646>
- Aulia, V. K., & Pratama, R. S. (2025). Implementasi Metode Belajar Melalui Olahraga dalam Pengembangan Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Dan KEwarganegaraan*, 2(1), 01–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/paud.v2i1.111>
- Azzahro, A., Munawar, M., & Karmila, M. (2023). Analisis Kemampuan Problem Solving Melalui Permainan Konstruktif Buff (Build Up Family) Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Kumara Cendekia*, 11(3), 232–240. https://doi.org/https://doi.org/10.20961/kc.v11i3.78605*
- Dewi, S. L. (2022). Aulad : Journal on Early Childhood Pengaruh Pembelajaran Berbasis Permainan pada Pendidikan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Aulda.: Journal On Early Childhood*, 5(2), 313–319. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i2.346>
- Dzulfadhilah, F., & Lismayani, A. (2024). Pengaruh Permainan Kreatif Menggunakan Media Bahan Alam terhadap Kemampuan Self-control Anak Usia Dini. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1238–1251. <https://doi.org/10.37985/murhum.v5i2.784>
- Hasanah, U., & Purnama, S. (2024). Peran Bermain dalam Optimalisasi Pembelajaran Anak Usia Dini : Studi Kasus di TK KB Darul Guroba , Desa Wakan , Kecamatan. *Jural PG-PAUD Trunojoyo*, 11(2), 171–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.21154/pgpaud.v7i2.26462>
- Hayati, M., & Salistina, D. (2023). Body Awareness Sebagai Fondasi Regulasi Diri : Eksplorasi Perilaku Anak Usia Dini Dalam Bermain Kelompok. *Jurnal Kumara Cendekia*, 13(4), 708–716. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/kc.v13i4.109853>
- Husna, A., Kasim, J., & Fitria, N. (2023). Penerapan Permainan Outdoor Untuk Meningkatkan Kemampuan Jati Diri Anak. *Ihya Ulum: Early Childhood Education Journal*, 1, 73–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/paud.v4i1.85>
- Khairunnisa, I., & Yuntina, L. (2023). Meningkatkan Regulasi Diri Anak Usia 3-4 Tahun

- Melalui Kegiatan Rutin di TK Islam Amalia NN. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.9722>
- Kusumastuti, A. D. (2017). Peningkatan Kemampuan Kerjasama...(Aprilia Dian Kusumastuti) 56 1. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6). <https://doi.org/https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgpaul/article/view/7644>
- Labuhan, K. E. C. M. (2025). Pengembangan Lembar Kerja Anak Untuk Aspek Perkembangan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun di TK Harapan Ibu Kec.Medan Labuhan. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Univeristas Mandiri*, 11(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i01.5306>
- Lubis, U. M. B., & Nurmaniah. (2018). Pengaruh Permainan Konstruktif terhadap Perkembangan Kreativitas Anak Usia 5 - 6 Tahun D I R A Fatimah. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas*, 4(2), 31–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jbrue.v4i2.12118>
- Luthfiyani, P. W., & Murhayati, S. (2024). Strategi Memastikan Keabsahan Data Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 45315–45328. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Maimanah, A. C., Munib, A., Latipah, E., & Subaidi. (2022). Menumbuh-kembangkan minat, efikasi diri, dan regulasi diri pada anak. *Journal Buah Hati*, 9(1), 27–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/buahhati.v9i1.1671>
- Maulany, F., & Putri, I. M. (2024). Penerapan Pembelajaran Anak Usia Dini Menggunakan Model Sentra Balok di Tkit Ihya As Sunnah. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/ijec.v6i2.3525>
- Mulyana, A., Sunengsih, D., Alfiani, D., & Khotimah, H. (2024). Implementasi Kegiatan Fisik Pada Kegiatan Senam Untuk Menstimulasi Perkembangan Fisik Pada Anak Sekolah Dasar. *Bhineka: Jurnal Bintang Pendidikan Dan Bahasa*, 2(3), 212–222. https://doi.org/*https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i3.859
- Natari, R., & Suryana, D. (2021). Penerapan Permainan Edukatif Puzzle untuk Mengembangkan Aspek Kognitif Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Kinder*, 4(2), 245–252. <https://doi.org/https://doi.org/10.36085/menaramedika.v3i2.2443>
- Nugraha, F. Q., Syafitri, Y., Fadilah, E., & Yuniar, S. A. (2025). Konsep Belajar Sambil Bermain Sebagai Pola Pembelajaran Di KB IT Permata Hati Palembang. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(5), 6816–6824.
- Nurdin. (2022). Pengaruh Bermain Outdoor terhadap Perkembangan Fisik Motorik dan Kreativitas Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5819–5826. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3226>
- Nurmiyanti, L., Humaira, F., Yuliastuti, I. P., Habibah, M. Y., Nazah, P. R., Rahmillah, & Nurhalizah, S. (2025). Strategi Permainan Edukatif Untuk Menstimulasi Perkembangan Kgnitif Anak Usia Dini. *Al Hanin: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 22–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/alhanin.v5i1.209>
- Purwanti, A. (2025). Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Aktivitas Fisik: A Literature Review. *Jurnal PENDAKI*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpdaj.v12i2.81295>
- Rukmatin, F. I., & Rosdiani, N. I. (2024). Implementasi Metode Bermain Konstruktif Dalam Meningkatkan Motorik Halus Pada Anak Usia Dini. *Buhuts Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 53–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/alathfal.v4i1.10577>

- Sa'ida, N. (2018). Perkembangan Regulasi Diri Anak Usia Dini: Peranan Kemampuan Berbahasa dan Regulasi Diri Pada Pembelajaran. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 5(2), 110–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.21154/pgpaud.v2i2.4884>
- Salsabila, Z. S., Pratama, R. S., Pendidikan, G., Usia, A., & Semarang, U. N. (2025). Membangun Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Olahraga. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 27–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/kc.v1i1.78605>
- Septianingsih, A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Sindoro: Cendekia Pendidikan*, 10(7), 1–6. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v3i9.252>
- Soleha, A., Nur, L., & Indonesia, U. P. (2024). Peningkatan Kreativitas Anak Usia Dini Melalui Metode Permainan Konstruktif: Studi Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 1274–1291. <https://doi.org/10.58578/alsys.v5i4.6412>
- Suhendar, A. (2025). *Mengukur Kesiapan Anak Usia Dini untuk Masuk Sekolah Dasar : Pendekatan Kualitatif*. 9(5), 1315–1323. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.6952>
- Yordania, S., Nursaadah, E., Marlina, I., & E-mail, C. (2025). Upaya Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi Anak Usia 5-6 Tahun Dengan Bermain Lego. *PrimEarly*, 8, 251–261. <https://doi.org/0.37567/primearly.v8i2.4655>
- Zulfirman, R. (2022). Implementasi Metode Outdoor Learning Dalam Peningkatan hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di MAN 1 Medan. *Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(2), 147–153. <https://doi.org/https://31004/jptam.v7i1.5041>