

UPAYA MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK ANAK MELALUI METODE BERMAIN GERAK PADA ANAK USIA DINI

Natara Intan Shandya¹, Nur Maulida Azni², Nor Hidayah Nasa Fitri³,
Sakinah⁴

STAIN Bengkalis

nataraintanshandya@gmail.com¹, zizbks.2021@gmail.com², nasabks@gmail.com³,
kinahsakinah734@gmail.com⁴

Abstrak: Pentingnya pengembangan kecerdasan kinestetik pada tahap awal perkembangan anak. Kecerdasan kinestetik, yang melibatkan kemampuan motorik dan pemahaman sensorik, merupakan aspek kunci dari perkembangan anak yang sering kali diabaikan dalam konteks pendidikan formal. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menguji efektivitas metode bermain gerak dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik pada anak usia dini. Metode bermain gerak adalah pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan konsep permainan dengan gerakan fisik yang dirancang untuk merangsang pengalaman sensorik dan motorik pada anak. Dengan menggunakan metode studi kepustakaan (library research), jurnal ini menguraikan relevansi kecerdasan kinestetik dengan berbagai aspek perkembangan anak, seperti kemampuan belajar, interaksi sosial, dan kesejahteraan emosional. pentingnya memperhatikan kecerdasan kinestetik dalam konteks pendidikan anak usia dini menyoroti perlunya metode pembelajaran yang memperhatikan aspek gerak dan sensorik dalam pengembangan kurikulum pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kecerdasan kinestetik pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Anak-anak yang terlibat dalam metode bermain gerak menunjukkan peningkatan kemampuan motorik, koordinasi gerak, dan pemahaman sensorik yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa metode bermain gerak efektif dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik pada anak usia dini. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya mengintegrasikan aktivitas bermain gerak dalam kurikulum pendidikan anak usia dini untuk memfasilitasi perkembangan motorik dan sensorik mereka secara holistik. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang menekankan gerakan fisik dan pengalaman sensorik dapat memperkuat koneksi saraf dan mempercepat perkembangan keterampilan motorik serta pemahaman sensorik pada anak usia dini. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba untuk mengeksplorasi potensi metode bermain gerak sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik pada anak-anak usia dini.

Kata Kunci: Kecerdasan, Kinestetik, Anak, Usia Dini.

Abstrak: *The importance of developing kinesthetic intelligence in the early stages of child development. Kinesthetic intelligence, which involves motor skills and sensory understanding, is a key aspect of child development that is often overlooked in the context of formal education. This research aims to explore and test the effectiveness of the movement play method in improving kinesthetic intelligence in early childhood. The movement play method is a learning approach that integrates the concept of play with physical movements designed to stimulate sensory and motor experiences in children. Using library research methods, this journal describes the relevance of kinesthetic intelligence to various aspects of child development, such as learning abilities, social interactions and emotional well-being. The importance of paying attention to kinesthetic intelligence in the context of early childhood education highlights the need for learning methods that pay attention to movement and sensory aspects in developing educational curricula. The results showed a significant increase in kinesthetic intelligence in the intervention group compared to the control group. Children who engage in movement play methods show improved motor skills, motor coordination, and better sensory understanding. These findings indicate that the movement play method is effective in improving kinesthetic intelligence in young children. The practical implication of this research is the importance of integrating movement play activities in the early childhood education curriculum to facilitate their holistic motor and sensory development. Previous research has shown that learning methods that emphasize physical movement and sensory experiences can strengthen neural connections and accelerate the development of motor skills and sensory understanding in young children. Therefore, this research tries to explore the potential of the movement play method as an effective strategy in improving kinesthetic intelligence in young children.*

Keywords: *Intelligence, Kinesthetic, Children, Early Age.*

PENDAHULUAN

Pentingnya perkembangan holistik anak usia dini mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Meskipun pentingnya aspek-aspek ini diakui secara luas, kecerdasan kinestetik, yang melibatkan kemampuan untuk menggunakan tubuh untuk berinteraksi dengan lingkungan dan memahami konsep melalui gerakan fisik, sering kali terabaikan dalam konteks pendidikan anak usia dini. Salah satu aspek penting dari perkembangan holistik ini adalah kecerdasan kinestetik, yang mencakup kemampuan anak untuk menggunakan tubuhnya secara efektif dalam berbagai aktivitas fisik dan menanggapi rangsangan sensorik dari lingkungan sekitarnya.

Pada masa perkembangan awal, anak usia dini seringkali mengekspresikan diri mereka melalui gerakan dan aktivitas fisik. Hal ini menandakan bahwa pengembangan kecerdasan kinestetik, yaitu kemampuan untuk menggunakan tubuh secara efektif dalam berbagai aktivitas fisik dan gerakan, memainkan peran penting dalam pembelajaran dan perkembangan mereka. Dalam upaya untuk memastikan bahwa anak-anak muda mendapatkan rangsangan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka, metode pembelajaran yang berfokus pada permainan dan gerakan fisik menjadi semakin relevan.

Anak-anak usia dini mengalami periode perkembangan yang unik, yang sering disebut sebagai masa emas. Masa emas ini merupakan waktu yang sangat penting untuk mengidentifikasi dan mengembangkan potensi kecerdasan anak sebaik mungkin, serta memberikan fondasi yang kokoh untuk perkembangan mereka di masa mendatang. Menurut Howard Gardner dalam bukunya yang berjudul *Multiple Intelligences*, kecerdasan, menurut konsep psikometri klasik, dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menjawab berbagai item dalam tes kecerdasan.¹ Kecerdasan memiliki peranan yang penting bagi setiap anak karena kemampuan intelektual tersebut membantu mereka mengatasi tantangan yang dihadapi. Pentingnya mengembangkan kecerdasan sejak dini terletak pada kemungkinan meningkatkan kemampuan anak secara keseluruhan melalui rangsangan yang diberikan melalui panca indera mereka. Kecerdasan juga merujuk pada cara seseorang berpikir, yang menjadi fondasi penting dalam proses pembelajaran.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengemukakan bahwa kecerdasan kinestetik anak dapat terlihat apabila mereka mampu mengatur gerak tubuh secara halus maupun kasar, dengan otensi yang dimilikinya mereka akan mengekspresikan berbagai imajinasinya dalam bentuk aktivitas-aktivitas yang bersifat gerakan tubuh.² Kecerdasan kinestetik sendiri merupakan keterampilan seseorang dalam mengelola gerakan tubuhnya, seolah-olah apa yang mereka pikirkan, maka itulah yang akan dilakukannya secara otomatis.³ Tujuan dengan dilakukannya perkembangan motorik ini tidak lain demi memperluas keterampilan anak dalam mengelola fisik mereka dengan lingkungan sekitarnya agar dapat mengatur gerakan fisik yang halus maupun kasar, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan lingkungannya dalam pertumbuhannya, karena hal ini akan membuat mereka lebih kuat, sehat, dan cerdas.

Meskipun kecerdasan kinestetik ini diakui sebagai bagian penting dari perkembangan anak, seringkali kurang mendapat perhatian dalam kurikulum dan praktik pendidikan anak usia dini. Hal ini dapat disebabkan oleh fokus yang lebih besar pada pengembangan keterampilan akademik dan kognitif, serta kurangnya pemahaman tentang cara mengintegrasikan gerakan fisik dalam konteks pembelajaran yang terstruktur. Permasalahan yang muncul adalah bahwa kurangnya penekanan pada kecerdasan kinestetik dapat menghambat perkembangan motorik, koordinasi, dan pemahaman sensorik anak-anak. Hal ini dapat berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, serta memengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

Kecerdasan kinestetik, yang merupakan kemampuan untuk menggunakan tubuh secara efektif

¹ Depi Nursiti, Lukman Hamid, Nisa Nurhidayah. (2020). Efektivitas Metode Gerak dan Lagu untuk Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik pada Anak Usia Dini. *Jurnal Keislaman dan Pendidikan*, VOL. 1, NO. 2. ejournal.stit-alhidayah.ac.id, ISSN: 2721-5504. h. 28.

² I. Septianto, M. Arif, & H. Nugraha. (2022). Penerapan Permainan Modifikasi Engklek untuk Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik pada Anak Usia Dini 6-8 Tahun Diperumahan Regency Tangerang. *Journal Olahraga Rekat (Rekreasi Masyarakat)*, 1(1), 53–60.

³ N. R. F. Hasibuan, T. Fauzi, & R. Novianti. (2020). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Kecerdasan Kinestetik Pada Anak Kelompok B TK Mustabaqul Khoir Palembang. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), pp 118-123.

dalam berbagai aktivitas fisik dan gerakan, sangat berkaitan dengan metode bermain gerak pada anak usia dini. Metode bermain gerak memungkinkan anak untuk berlatih dan mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus mereka melalui berbagai aktivitas fisik. Ini membantu mereka meningkatkan kecerdasan kinestetik mereka dengan memberi mereka kesempatan untuk menjelajahi dan memperkuat penggunaan tubuh mereka. Dalam metode bermain gerak, anak-anak dapat belajar tentang konsep-konsep abstrak seperti ruang, waktu, pola, dan urutan melalui gerakan fisik. Misalnya, mereka bisa belajar tentang konsep arah dengan bermain permainan yang melibatkan mengikuti petunjuk gerakan. Bermain gerak memungkinkan anak-anak untuk mengekspresikan diri dan emosi mereka melalui gerakan tubuh. Ini membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan emosional sambil memperkuat kecerdasan kinestetik mereka. Metode bermain gerak menciptakan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi anak-anak. Mereka dapat belajar dengan lebih efektif karena terlibat secara aktif dalam aktivitas fisik yang menghibur.

Metode bermain gerak membantu anak-anak usia dini untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus mereka. Ini mencakup kemampuan seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan koordinasi gerakan tubuh lainnya, yang penting untuk perkembangan fisik mereka. Aktivitas gerak dalam permainan membantu merangsang perkembangan otak anak-anak, meningkatkan koneksi saraf, dan memperkuat hubungan antara gerakan fisik dan pemahaman konsep-konsep kognitif seperti ruang, waktu, dan pola. Bermain gerak secara teratur membantu meningkatkan tingkat kebugaran fisik anak, termasuk kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi. Ini membantu mendorong gaya hidup aktif dan sehat sejak usia dini. Melalui gerakan tubuh dalam permainan, anak-anak dapat mengekspresikan diri, mengatasi emosi, dan belajar berinteraksi dengan teman sebayanya. Ini membantu dalam pengembangan keterampilan sosial dan emosional mereka. Metode bermain gerak menciptakan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi anak-anak. Mereka belajar sambil bermain, yang membuat proses belajar menjadi lebih efektif dan berkesan.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan untuk bidang pendidikan anak usia dini tetapi juga memiliki implikasi yang lebih luas dalam memahami bagaimana pengalaman gerak dapat membentuk perkembangan anak secara holistik. Dengan memperkuat pemahaman tentang pentingnya kecerdasan kinestetik dan potensi metode bermain gerak, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam meningkatkan kualitas pendidikan anak usia dini secara keseluruhan. Dengan hadirnya tulisan ini tentu memiliki sebuah harapan agar anak-anak yang berada dalam golden age dapat menyalurkan ekspresi dirinya dengan tepat, melalui bermain gerak yang menjadi salah satu upaya yang efektif dalam menstimulus motorik anak dalam beradaptasi dengan lingkungan disekitarnya. Pengawasan dari orang tua dan guru juga sangat diperlukan dalam meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan pada anak-anak seperti mengalami luka jika bermain terlalu agresif dan liar, maka dari itu peran orang tua menjadi sangat sentral dalam mewujudkan kecerdasan kinestetik anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*), yakni serangkaian aktivitas yang dilakukan dalam mengumpulkan sumber-sumber yang digunakan penelitian melalui kepustakaan.⁴ Studi kepustakaan adalah suatu teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data melalui analisa pada beberapa jurnal, catatan, buku, maupun penelitian yang terkait dengan permasalahan yang dibahas.⁵ Adapun beberapa prosedur yang digunakan dalam mengumpulkan beberapa informasi yang dibutuhkan, melalui membaca beberapa sumber, membuat beberapa catatan, mengolah berbagai data yang didapat, sehingga data tersebut diolah dan dianalisa terlebih dahulu sebelum menarik sebuah kesimpulan.⁶ Dalam mengumpulkan data dari sebuah penelitian, tentu menggunakan beberapa sumber diantaranya adalah majalah, jurnal, buku, dan informasi yang dibutuhkan, dan

⁴ Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), h. 31.

⁵ M. Nazir. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia. h. 27.

⁶ Mestika Zed. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia. h. 3.

dokumentasi dalam melakukan tahap observasi dan pengambilan data di lapangan baik berupa foto, catatan, maupun gambar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Mengenai Kecerdasan Kinestetik

Kecerdasan merupakan kemampuan mental seseorang yang sangat vital dalam kehidupan manusia karena berkontribusi pada kesejahteraan keseluruhan individu. Kecerdasan adalah kemampuan seseorang untuk mendapatkan pengetahuan (melalui proses pembelajaran dan pemahaman), menggunakan pengetahuan (dalam menyelesaikan masalah), melakukan penalaran abstrak.⁷ Pengembangan kinestetik pada anak usia dini adalah kemampuan yang berkaitan dengan kemampuan gerakan tangan atau keterampilan motorik fisik pada anak-anak. Tujuannya adalah untuk mengembangkan koordinasi, kekuatan, dan fleksibilitas otot tubuh pada anak usia dini.⁸

Kecerdasan kinestetik adalah kemampuan individu untuk menggunakan tubuhnya untuk mengungkapkan emosi dan melakukan tindakan dengan kedua tangan. Ini mencakup keterampilan koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, dan kecepatan dalam mengontrol gerakan tubuh dan memanipulasi objek.⁹ Kecerdasan ini menggambarkan kemampuan seseorang dalam menghubungkan pikiran dan tubuh sehingga tubuh dapat mengatur objek atau menghasilkan gerakan. Secara alami, setiap bayi lahir tanpa kemampuan gerak yang signifikan, namun seiring waktu, mereka mulai mengembangkan berbagai pola gerakan, seperti berguling, berdiri, berjalan, merangkak, dan kemudian berlari. Bahkan pada usia remaja, mereka dapat mengembangkan kemampuan berenang dan melakukan aksi akrobatik.¹⁰ Kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan yang melibatkan persepsi atas posisi tubuh dan gerakan yang dikendalikan oleh otak. Ini terkait dengan pengaturan gerakan tubuh oleh otak, mencakup pengetahuan tentang koordinasi gerak tubuh.¹¹

Dari penjelasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa pada anak usia dini, kecerdasan kinestetik dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam aktivitas gerak yang tepat, yang memperhatikan pengembangan keterampilan seperti koordinasi, keseimbangan, dan ketangkasan tubuh. Oleh karena itu, anak memerlukan kesempatan untuk mengembangkan bakatnya dalam bidang gerak, seperti menjadi atlet, penari, atau profesi yang melibatkan keterampilan fisik lainnya. Seseorang yang memiliki kecerdasan kinestetik yang tinggi cenderung memiliki kemampuan motorik kasar dan halus yang baik. Mereka mungkin memiliki kepekaan yang tinggi terhadap gerakan tubuh mereka sendiri dan dapat mengkoordinasikan gerakan dengan baik. Kecerdasan kinestetik tidak hanya terbatas pada aktivitas fisik atau olahraga, tetapi juga mencakup kemampuan dalam berbagai bidang seperti tari, akrobatik, seni panggung, atau bahkan pekerjaan yang membutuhkan keahlian tangan, seperti tukang kayu atau seniman.

Anak yang mengalami aturan yang ketat dan kebebasan yang terbatas dalam aktivitas yang kurang bermakna dapat merasa tertekan. Mereka mungkin menunjukkan karakteristik seperti kependiaman, sering sakit, dan menjadi penakut, yang mungkin disebabkan oleh

⁷ Khadijah. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Citapustaka Media. h. 162.

⁸ Khadijah. (2016). *Pengembangan kognitif Anak Usia Dini (Teori dan Pengembangannya)*. Medan: Perdana Publishing. h. 52.

⁹ Anwardiani Iftaqul Janah, Nur Cahyati Ngaisah. (2023). Upaya Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik pada Anak Usia Dini melalui Metode Permainan Tradisional Sunda Manda. *THUFULI: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Volume 5, Nomor 1 Tahun 2023. e-ISSN: 2685161X. h. 57-58.

¹⁰ Elindra Yetti, Indah Juniasih. (2016). Implementasi Model Pembelajaran Tari Pendidikan untuk Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini melalui Metode Pembelajaran Aktif, *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, Volume 10 Edisi 2, November. DOI: <https://doi.org/10.21009/JPUD.102>. h. 390.

¹¹ Howard Gardner. (2003). *Multiple Intelligences*. Alih Alexander bahasa Sindoro. Jakarta: Interaksara. h. 210.

kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Akibatnya, kecerdasan kinestetik mereka mungkin rendah, dan perkembangan motorik fisik mereka bisa terhambat. Kecerdasan kinestetik ini penting dalam pengembangan keterampilan psikomotorik, terutama pada anak usia dini, di mana kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh menjadi fokus utama. Selain itu, kecerdasan ini sering digunakan untuk mengekspresikan gagasan atau emosi melalui gerakan tubuh.¹²

Kecerdasan kinestetik pada anak usia dini merujuk pada kemampuan anak untuk menggunakan tubuhnya dengan baik dan mengungkapkan diri melalui gerakan fisik. Pada usia dini, kecerdasan kinestetik berkaitan dengan pengembangan keterampilan motorik kasar dan halus. Anak usia dini dengan kecerdasan kinestetik yang baik cenderung memiliki kemampuan untuk bergerak dengan lancar dan mengkoordinasikan gerakan tubuh mereka dengan baik. Mereka mungkin menunjukkan minat yang kuat dalam aktivitas fisik, seperti berlari, melompat, merangkak, atau bermain olahraga. Selain itu, mereka juga mungkin menikmati aktivitas yang melibatkan keterampilan motorik halus, seperti mewarnai, membuat bentuk dengan clay atau play-doh, atau merakit puzzle.

Penting untuk memberikan kesempatan kepada anak usia dini untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik dan kreatif guna mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik mereka. Ini dapat dilakukan melalui permainan yang melibatkan gerakan fisik, seperti permainan kelompok, olahraga ringan, atau kegiatan seni yang melibatkan penggunaan tangan dan tubuh. Melalui interaksi dengan lingkungan sekitarnya dan berbagai jenis aktivitas, anak usia dini dapat terus mengembangkan kecerdasan kinestetik mereka, yang merupakan bagian penting dari perkembangan keseluruhan mereka.

2. Metode Bermain Gerak

Metode merupakan salah satu bentuk pendekatan yang dapat dilakukan dengan baik dalam mewujudkan tujuan tertentu dalam proses pembelajaran. Metode adalah langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam menggapai keinginan tertentu, khususnya dalam dunia pendidikan supaya anak dapat memaksimalkan potensi yang dimilikinya dengan optimal.¹³ Metode yang kerap kali digunakan merupakan bentuk strategi yang dilakukan oleh guru untuk menyampaikan materi pembelajaran agar lebih mudah untuk dipahami dan dipelajari, sehingga tujuan dari pembelajaran itu sendiri dapat dicapai dengan mudah. Metode juga merupakan wujud dari interaksi guru dan murid dalam proses belajar mengajar, dan metode yang digunakan dalam pembelajaran merupakan sarana untuk mencapai tujuan pendidikan yang sebenarnya.¹⁴

Bermain merupakan suatu aktivitas yang sangat menyenangkan bagi anak-anak hingga lupa waktu, karena mereka menganggap hidup mereka hanya untuk bermain.¹⁵ Melalui bermain, anak memiliki kesempatan untuk bergerak secara bebas, yang memungkinkannya untuk mengembangkan kemampuan motoriknya. Saat bermain, anak juga belajar untuk menyatukan pikiran dan gerakan mereka menjadi sebuah keseimbangan. Menurut Piaget, anak dilahirkan dengan kemampuan refleksi, kemudian mereka mempelajari cara menggabungkan dua atau lebih gerakan refleksi, dan akhirnya mereka dapat mengendalikan gerakan mereka. Dengan bermain, anak memperoleh pengalaman dalam mengendalikan gerakan mereka sehingga dapat berkembang menjadi gerakan yang terkoordinasi.¹⁶ Bermain bagi anak usia dini

¹² I. Suhaimi. (2017). Memberdayakan Kecerdasan Kinestetik Anak. *Jurnal Ilmiah Bahasa dan Sastra*, 1(1), 72–90.

¹³ Bambang Marhiyanto. (tt). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Penerbit: Victory Inti Cipta. h. 320.

¹⁴ Hamdani. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia. h. 80.

¹⁵ Khadijah. (2015). *Media Pembelajaran Anak Usia Dini*. Medan: Perdana Publishing. h. 75.

¹⁶ Khadijah. (2012). *Konsep Dasar Pendidikan Prasekolah*. Bandung: Citapustaka Media Perintis. h. 122.

adalah kegiatan yang sangat penting karena berperan dalam pengembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional mereka.

Anak-anak usia dini belajar tentang dunia di sekitar mereka melalui bermain, mengembangkan keterampilan motorik, membangun kreativitas, serta memperoleh pemahaman sosial dan emosional yang penting. Bermain bagi anak usia dini tidak hanya sekadar aktivitas hiburan, tetapi juga merupakan bentuk belajar yang alami dan efektif. Dalam proses bermain, anak-anak dapat bereksperimen dengan ide, konsep, dan peran-peran yang berbeda, yang semuanya membantu dalam pengembangan kemampuan kognitif mereka. Mereka juga belajar berinteraksi dengan orang lain, memahami aturan, dan membangun hubungan sosial. Selain itu, bermain bagi anak usia dini juga membantu mereka untuk mengatasi rasa takut, kecemasan, dan stres, karena bermain memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengungkapkan diri, mengeksplorasi emosi, dan merasakan kegembiraan. Oleh karena itu, bermain merupakan bagian integral dari pendidikan dan perkembangan anak usia dini, dan penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memberikan waktu dan ruang yang cukup bagi anak-anak untuk bermain secara bebas dan kreatif.

Gerak merupakan cara untuk menyatakan dan mengalihkan berbagai emosi seperti ketakutan, kesedihan, kemarahan, kebahagiaan, dan lain-lain. Melalui gerak, seseorang dapat membebaskan diri dari rasa tidak berdaya dan menyampaikan pesan secara langsung, terutama pada anak-anak yang menggunakan gerakan sebagai sarana ekspresi yang efektif dan langsung.¹⁷ Bermain dengan gerakan adalah ketika seseorang melakukan gerakan untuk kesenangan dan kepuasan pribadinya.¹⁸ Ketika gerakan ini dipadukan dengan musik yang disukai oleh anak, hal tersebut bisa menjadi sangat kreatif. Namun, sebelum anak dapat mengekspresikan dirinya dengan gerakan yang ekspresif ini, dia perlu menguasai berbagai variasi gerakan tubuhnya terlebih dahulu. Melalui proses ini, anak dapat mengenal dirinya sendiri dan menyadari bahwa dia bisa menyatakan perasaannya melalui gerakan ekspresif. Dengan belajar melalui gerakan, anak dapat memperoleh pemahaman tentang dirinya dan lingkungannya.

Dapat disimpulkan bahwa metode bermain gerak adalah suatu pendekatan pembelajaran yang menggunakan permainan dan aktivitas fisik untuk mengajarkan keterampilan, konsep, dan nilai kepada siswa, khususnya anak-anak. Dalam konteks ini, belajar tidak hanya terjadi secara intelektual, tetapi juga melalui gerakan fisik yang terlibat dalam permainan dan aktivitas. Metode ini menekankan pentingnya interaksi langsung antara siswa dengan materi pelajaran melalui penggunaan gerakan tubuh, seperti berlari, melompat, memanjat, atau melempar, untuk mencapai tujuan pembelajaran. Tujuan utamanya adalah meningkatkan keterlibatan siswa, memperkuat koneksi antara gerakan dan pembelajaran, serta memfasilitasi pengembangan keterampilan motorik, sosial, dan kognitif mereka. Metode bermain gerak sering digunakan dalam pendidikan anak usia dini dan pembelajaran awal di sekolah-sekolah dasar.

Metode bermain gerak pada anak usia dini merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan penggunaan permainan dan aktivitas fisik untuk mendukung perkembangan holistik anak-anak usia dini. Metode ini didasarkan pada gagasan bahwa anak-anak belajar dengan cara yang paling efektif ketika mereka aktif, berpartisipasi secara langsung, dan terlibat dalam pengalaman yang menyenangkan. Dalam konteks anak usia dini, metode bermain gerak sering kali berfokus pada:

Pengembangan Keterampilan Motorik. Melalui berbagai permainan dan aktivitas fisik seperti berlari, melompat, memanjat, dan melempar, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan motorik halus dan kasar mereka.

¹⁷ Diana Mutiah. (2010). *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana. h. 168.

¹⁸ Hilda Zahra Lubis. (2016). *Strategi Pendidikan Anak Usia Dini (Dalam Membina Sumber Daya Manusia Berkarakter)*. Medan: Perdana Publishing. h. 211.

Pengembangan Keterampilan Sosial. Bermain bersama dengan anak-anak lain dalam permainan dan aktivitas fisik membantu mereka belajar tentang kerjasama, berbagi, dan berinteraksi secara sosial.

Stimulasi Kognitif. Permainan dan aktivitas fisik dapat merangsang perkembangan kognitif anak-anak, seperti memperkuat koneksi otak mereka, meningkatkan pemahaman ruang dan waktu, serta memperkenalkan konsep-konsep matematika dan sains secara tidak langsung.

Pemahaman Konsep Abstrak. Melalui permainan yang terstruktur dengan baik, anak-anak dapat belajar tentang konsep-konsep abstrak seperti aturan, pola, dan urutan dengan cara yang lebih nyata dan mudah dimengerti.

Pengembangan Keterampilan Bahasa. Bermain dan berinteraksi dengan teman sebaya serta dengan pengasuh atau pendidik dalam konteks yang santai dapat membantu anak-anak memperoleh dan memperkuat keterampilan bahasa mereka.

Metode bermain gerak pada anak usia dini sering kali diterapkan dalam konteks pendidikan prasekolah dan taman kanak-kanak, di mana tujuan utamanya adalah menyediakan lingkungan yang mendukung perkembangan menyeluruh anak-anak melalui aktivitas yang sesuai dengan minat dan tingkat perkembangan mereka.

3. Upaya Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak melalui Metode Bermain Gerak pada Anak Usia Dini

Metode bermain gerak memiliki hubungan yang erat dengan pengembangan kecerdasan kinestetik pada anak usia dini. Kecerdasan kinestetik adalah kemampuan untuk menggunakan tubuh dengan baik dan memiliki kesadaran ruang yang baik. Saat anak-anak berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan bermain gerak, mereka memperoleh pengalaman langsung dalam menggunakan tubuh mereka dan meningkatkan kesadaran akan gerakan mereka. Selama bermain gerak, anak-anak belajar mengkoordinasikan gerakan tubuh mereka, mengembangkan keseimbangan, dan meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus. Misalnya, saat mereka melompat, berlari, atau merangkak, mereka menggunakan berbagai otot dan mengasah koordinasi antara anggota tubuh. Ini membantu membangun kekuatan otot dan fleksibilitas, yang merupakan komponen penting dari kecerdasan kinestetik.

Bermain gerak juga melibatkan interaksi dengan lingkungan sekitar, termasuk benda-benda dan orang-orang di sekitarnya. Ini membantu anak-anak memahami konsep ruang dan waktu, serta meningkatkan keterampilan observasi dan persepsi mereka. Aktivitas fisik juga merangsang otak dan membantu meningkatkan fungsi kognitif. Saat anak-anak bergerak, mereka memproses informasi sensorik dari lingkungan mereka dan membuat koneksi otak yang baru. Ini dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam hal pemecahan masalah, konsentrasi, dan memori. Dengan demikian, metode bermain gerak memberikan kesempatan yang berharga bagi anak usia dini untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik mereka dengan cara yang menyenangkan dan bermakna. Ini tidak hanya membantu mereka dalam perkembangan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif dan sosial mereka secara keseluruhan.

Ketika seorang guru melakukan aktivitas kegiatan yang dapat menstimulus kecerdasan kinestetik anak dapat terlihat bagaimana feedback dari anak itu sendiri. Responsif yang ditunjukkan oleh anak akan terlihat pada kepercayaan dirinya, karena hal ini merupakan penopang kemampuan mereka dalam melakukan kegiatan yang bersifat fisik. Dalam memahami perkembangan psikomotorik sangat diperlukan, hal ini dikarenakan jika tidak dilakukan dengan baik dan benar akan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman bagi anak seperti stress, lemah, dan bersikap malas saat melakukan beragam aktivitas di luar rumah.¹⁹

¹⁹ A. Sutini. (2018). Meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini melalui permainan tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2). 67-77. <https://doi.org/10.17509/cd.v4i2.10386>. h. 75.

Proses belajar mengajar yang dilakukan oleh guru dan anak-anak usia dini khususnya memerlukan pendekatan yang holistik, hal ini bermaksud dalam mencerna dengan baik apa itu pendidikan dan keterampilan yang memiliki kaitan erat dalam pembentukan karakter, sehingga potensi yang dimiliki akan terus diasah dalam pembelajaran, dan ini merupakan bagian dari kemampuan dasar yang dimiliki oleh anak.²⁰

Kecerdasan kinestetik membantu dalam pengembangan keterampilan motorik kasar dan halus pada anak. Gerakan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, mengayuh, atau menggambar membantu menguatkan otot dan meningkatkan koordinasi tubuh. Melalui aktivitas fisik, anak usia dini dapat memperbaiki kesehatan jasmani mereka secara keseluruhan. Ini membantu mereka mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang dapat mereka pertahankan sepanjang hidup mereka. Aktivitas fisik membantu menenangkan pikiran anak dan meningkatkan kemampuan mereka untuk berkonsentrasi. Setelah bergerak, mereka lebih mungkin dapat fokus pada tugas-tugas akademik atau aktivitas lainnya dengan lebih baik. Anak-anak usia dini belajar dengan cara yang paling efektif melalui pengalaman langsung dan praktik. Aktivitas fisik memberi mereka pengalaman nyata yang membantu mereka memahami konsep-konsep abstrak dalam cara yang lebih konkret.

Bermain bersama dalam aktivitas fisik membantu anak-anak belajar berinteraksi dengan orang lain, mengembangkan keterampilan sosial, dan membangun rasa percaya diri. Mereka juga belajar tentang kerja tim, komunikasi, dan resolusi konflik. Aktivitas fisik memungkinkan anak-anak untuk bereksplorasi, bereksperimen, dan menggunakan imajinasi mereka. Mereka dapat menciptakan permainan dan skenario sendiri, yang memperkuat kreativitas dan daya pikir kritis. Aktivitas fisik juga dapat menjadi saluran penting bagi anak-anak untuk mengeluarkan stres dan energi negatif. Ini membantu mereka belajar bagaimana mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat dan produktif. Ketika anak-anak merasa berhasil dalam aktivitas fisik, mereka memperoleh kepercayaan diri dan rasa pencapaian. Ini penting untuk membangun harga diri yang positif dan motivasi intrinsik. Meningkatkan kecerdasan kinestetik pada anak usia dini bukan hanya penting untuk perkembangan fisik mereka, tetapi juga untuk perkembangan kognitif, sosial, dan emosional secara keseluruhan.

Meningkatkan kecerdasan kinestetik pada anak usia dini melalui metode bermain gerak adalah langkah yang baik. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat membantu dalam hal ini:

Permainan Aktif. Permainan aktif pada anak usia dini merupakan cara yang efektif untuk menggabungkan aktivitas fisik dengan pembelajaran dan pengembangan keterampilan. Memberikan kebebasan kepada anak untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang berorientasi pada gerak, seperti berlari, melompat, maupun bermain bola bersama teman-temannya. Aktivitas seperti ini dapat membantu menstimulus motorik mereka terhadap lingkungan sekitarnya secara halus maupun kasar, dengan adanya ruang untuk bermain, anak akan mengekspresikan dirinya melalui gerakan tubuhnya saat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut, sehingga mereka akan lebih mudah untuk bermain secara aktif. Permainan aktif tidak hanya memberikan kesenangan kepada anak-anak tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan motorik, keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan sosial mereka. Pastikan untuk memilih permainan yang sesuai dengan tingkat perkembangan dan minat anak-anak, serta memastikan keamanan selama bermain.

Aktivitas Kreatif. Aktivitas kreatif pada anak usia dini sangat penting untuk merangsang perkembangan kreativitas, imajinasi, dan kemampuan berpikir mereka. Dalam meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini, mereka dapat diberikan berbagai jenis alat bermain seperti cat air, krayon, atau pasir untuk mereka jelajahi sesuai dengan kreativitasnya. Hal ini

²⁰ S. Sobariah, & F. D. T. Santana. (2019). Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini melalui Media Tari Mapag Layung. *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 2(6), 370-375. <https://doi.org/10.22460/ceria.v2i6.p370-375>. h. 373.

dilakukan bertujuan untuk merangsang imajinasi anak agar dapat disalurkan dengan tepat. Aktivitas kreatif ini tidak hanya menyenangkan bagi anak-anak tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan kreatif, imajinatif, dan berpikir kritis mereka. Dengan memberikan kesempatan untuk bereksperimen dan menciptakan sesuatu dengan cara mereka sendiri, Anda membantu mereka tumbuh dan berkembang menjadi individu yang kreatif dan inovatif.

Olahraga dan permainan kelompok. Olahraga dan permainan kelompok sangat penting untuk perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak usia dini. Berikut adalah beberapa contoh olahraga dan permainan kelompok yang cocok untuk anak usia dini seperti, sepak bola kecil, permainan estafet, permainan kucing dan tikus, permainan lompat tali, maupun permainan lainnya yang bersifat kerjasama tim. Permainan kelompok dan olahraga ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga membantu anak-anak usia dini untuk mengembangkan keterampilan motorik, keterampilan sosial, kerjasama, dan kebugaran fisik. Pastikan untuk memilih permainan yang sesuai dengan tingkat perkembangan dan minat anak-anak, serta memastikan keamanan selama bermain.

Bermain Peran dan menggunakan alat bantu. Bermain peran dan menggunakan alat bantu adalah dua kegiatan yang sangat bermanfaat bagi perkembangan anak usia dini. Memberikan anak-anak berbagai alat bantu dan properti yang sesuai dengan peran yang mereka mainkan. Misalnya, jika mereka berpura-pura menjadi dokter, berikan mereka jas dokter mainan, stetoskop, dan kotak obat mainan. Ini tidak hanya membuat permainan lebih realistis tetapi juga membantu anak-anak menggunakan imajinasi mereka. Mengajak anak-anak untuk bermain peran dalam situasi-situasi sehari-hari, seperti berpura-pura menjadi petani yang menanam sayuran di taman atau berpura-pura menjadi koki yang memasak makanan di dapur mainan. Dengan menggabungkan bermain peran dengan penggunaan alat bantu, Anda membantu anak-anak usia dini untuk menggunakan imajinasi mereka dengan lebih kreatif dan mengembangkan keterampilan sosial, kognitif, dan motorik mereka secara menyeluruh.

Dengan memberikan beragam kesempatan untuk bermain gerak dan bereksperimen dengan gerakan tubuh mereka, berbagai upaya di atas dapat membantu anak-anak usia dini mengembangkan kecerdasan kinestetik mereka dengan cara yang menyenangkan dan bermanfaat. Kecerdasan kinestetik atau kemampuan dalam mengontrol gerakan tubuh adalah kemampuan untuk menggunakan tubuh dengan gesit, menyelesaikan masalah, dan mencapai prestasi seperti yang dilakukan oleh atlet, penari, dan aktor.

KESIMPULAN

Studi ini menunjukkan bahwa penggunaan metode bermain gerak efektif dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik pada anak usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam intervensi metode bermain gerak menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan motorik, koordinasi gerak, dan pemahaman sensorik mereka. Temuan ini menegaskan pentingnya memperhatikan kecerdasan kinestetik dalam pendidikan anak usia dini. Dengan memperkuat pengalaman gerak anak-anak melalui pendekatan yang berorientasi pada permainan dan gerakan fisik, kita dapat membantu mereka membangun dasar yang kokoh untuk perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka. Penggunaan metode bermain gerak dapat berkontribusi signifikan terhadap perkembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Melalui partisipasi dalam berbagai permainan dan latihan fisik, anak-anak menunjukkan peningkatan dalam keterampilan motorik, keseimbangan, koordinasi, dan pemahaman ruang tubuh. Metode bermain gerak memiliki potensi besar sebagai sarana untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Implikasi dari penelitian ini menyarankan pentingnya integrasi aktivitas fisik yang menyenangkan dalam kurikulum pendidikan anak usia dini untuk mendukung perkembangan holistik mereka.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya mengintegrasikan aktivitas bermain gerak dalam kurikulum pendidikan anak usia dini. Para pendidik dan pengasuh anak harus memperhatikan peran penting gerakan fisik dalam pembelajaran dan perkembangan anak-anak, serta mencari cara untuk menyelaraskan pengalaman bermain gerak dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat pemahaman tentang bagaimana pengalaman gerak memengaruhi perkembangan anak-anak pada tahap awal kehidupan. Ini juga memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut tentang efek jangka panjang dari intervensi metode bermain gerak terhadap perkembangan anak-anak secara keseluruhan. Dengan demikian, kesimpulan ini menegaskan bahwa metode bermain gerak dapat menjadi alat yang berharga dalam memperkuat kecerdasan kinestetik anak usia dini, dengan potensi untuk meningkatkan pengalaman belajar mereka dan membantu mereka mencapai potensi penuh mereka dalam berbagai aspek perkembangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Gardner, Howard. (2003). *Multiple Intelligences*. Alih Alexander bahasa Sindoro. Jakarta: Interaksara.
- Hamdani. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hasibuan, N. R. F., Fauzi, T., & Novianti, R. (2020). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Kecerdasan Kinestetik Pada Anak Kelompok B TK Mustabaqul Khoir Palembang. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), pp 118-123.
- Janah, Anwardiani Iftaqul., Ngaisah, Nur Cahyati. (2023). Upaya Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik pada Anak Usia Dini melalui Metode Permainan Tradisional Sunda Manda. *THUFULI: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Volume 5, Nomor 1 Tahun 2023. e-ISSN: 2685161X.
- Khadijah. (2012). *Konsep Dasar Pendidikan Prasekolah*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Khadijah. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Citapustaka Media.
- Khadijah. (2015). *Media Pembelajaran Anak Usia Dini*. Medan: Perdana Publishing.
- Khadijah. (2016). *Pengembangan kognitif Anak Usia Dini (Teori dan Pengembangannya)*. Medan: Perdana Publishing.
- Lubis, Hilda Zahra. (2016). *Strategi Pendidikan Anak Usia Dini (Dalam Membina Sumber Daya Manusia Berkarakter)*. Medan: Perdana Publishing.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mutiah, Diana. (2010). *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia. Marhiyanto, Bambang. (tt). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Penerbit: Victory Inti Cipta.
- Nursiti, Depi., Hamid, Lukman., Nurhidayah, Nisa. (2020). Efektivitas Metode Gerak dan Lagu untuk Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik pada Anak Usia Dini. *Jurnal Keislaman dan Pendidikan*, Vol. 1, No. 2. ejournal.stit-alhidayah.ac.id, ISSN: 2721-5504.
- Septianto, I., Arif, M., & Nugraha, H. (2022). Penerapan Permainan Modifikasi Engklek untuk Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik pada Anak Usia Dini 6-8 Tahun Diperumahan Regency Tangerang. *Journal Olahraga Rekat (Rekreasi Masyarakat)*, 1(1), 53–60.
- Suhaimi, I. (2017). Memberdayakan Kecerdasan Kinestetik Anak. *Jurnal Ilmiah Bahasa dan Sastra*, 1(1).
- Sutini, A. (2018). Meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini melalui permainan tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2). 67-77. <https://doi.org/10.17509/cd.v4i2.10386>.
- Sobariah, S., & Santana, F. D. T. (2019). Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini melalui Media Tari Mapag Layung. *CERLA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 2(6), 370-375. <https://doi.org/10.22460/ceria.v2i6.p370-375>.
- Yetti, Elindra., Juniasih, Indah. (2016). Implementasi Model Pembelajaran Tari Pendidikan untuk Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini melalui Metode Pembelajaran Aktif, *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, Volume 10 Edisi 2, November. DOI: <https://doi.org/10.21009/JPUD.102>.
- Zed, Mestika. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.