



## **Pengaruh Aktivitas Bermain Terstruktur Terhadap Perkembangan Motorik Kasar dan Regulasi Emosi Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar**

**Mhd Imam<sup>1</sup>, M Iskandar Muda Nst<sup>2</sup>, Muhammad Febri<sup>3</sup>, Riaundi Christian Hutabarat<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: [mhdimam03062007@gmail.com](mailto:mhdimam03062007@gmail.com) , [iskandarnst558@gmail.com](mailto:iskandarnst558@gmail.com) ,

[muhhammadfebri1802@gmail.com](mailto:muhhammadfebri1802@gmail.com) , [riaundicristianhutabarat@gmail.com](mailto:riaundicristianhutabarat@gmail.com)

### **Abstrak**

Anak kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar (SD) berada pada fase perkembangan di mana kemampuan motorik kasar (melompat, melempar, menangkap, berlari zig-zag) dan regulasi emosi (kemampuan menenangkan diri, mengendalikan amarah, berbagi) mengalami pematangan pesat. Aktivitas bermain yang terstruktur yaitu bermain dengan aturan jelas, tujuan spesifik, dan pengawasan guru diduga memberikan stimulus yang lebih efektif dibandingkan bermain bebas tanpa arahan. Artikel ini membahas pengaruh aktivitas bermain terstruktur terhadap dua aspek perkembangan: motorik kasar dan regulasi emosi anak usia 8–10 tahun. Berdasarkan kajian literatur dan analisis konseptual, ditemukan bahwa bermain terstruktur (misalnya: estafet karet, gobak sodor modifikasi, lari rintangan beregu) secara signifikan meningkatkan koordinasi mata-tangan, keseimbangan dinamis, serta kecepatan reaksi anak. Selain itu, bermain terstruktur yang mengharuskan giliran, kepatuhan pada aturan, dan sportivitas terbukti memperkuat regulasi emosi, terutama kemampuan menunda kepuasan (delay of gratification) dan mengelola kekecewaan saat kalah. Pembahasan naratif dalam tulisan ini mengintegrasikan teori bermain (Vygotsky, Piaget), teori perkembangan motorik (Gallahue), serta hasil-hasil penelitian empiris di sekolah dasar. Disimpulkan bahwa aktivitas bermain terstruktur merupakan strategi pedagogis yang sangat direkomendasikan untuk guru penjas dan guru kelas dalam mengembangkan motorik kasar sekaligus membangun kecerdasan emosional anak secara simultan.

**Kata kunci:** bermain terstruktur, motorik kasar, regulasi emosi, anak SD kelas 3 dan 4, perkembangan anak.

## **PENDAHULUAN**

Bermain adalah dunia anak. Melalui bermain, anak tidak hanya merasa senang, tetapi juga belajar tentang dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Namun, tidak semua bermain memberikan dampak perkembangan yang sama. Bermain bebas tanpa aturan (*free play*) memang penting untuk kreativitas, tetapi seringkali tidak cukup untuk melatih keterampilan spesifik seperti koordinasi motorik kasar atau kemampuan mengendalikan emosi saat menghadapi aturan. Di sisi lain, aktivitas bermain yang terstruktur dengan aturan yang disepakati, tujuan yang jelas, serta peran guru sebagai fasilitator terbukti lebih efektif dalam mencapai target-target perkembangan tertentu.

Anak kelas 3 dan 4 SD (usia 8–10 tahun) berada dalam tahap operasional konkrit menurut Piaget. Mereka sudah mampu memahami aturan logis yang konsisten, namun masih membutuhkan contoh nyata. Mereka juga memasuki tahap *industry vs inferiority* ala Erikson, di mana keberhasilan dalam menyelesaikan tugas (termasuk tugas bermain) akan menumbuhkan rasa mampu, sementara kegagalan berulang tanpa dukungan dapat menimbulkan rasa rendah diri. Oleh karena itu, guru perlu merancang aktivitas bermain yang terstruktur dengan tingkat kesulitan yang sesuai, serta memberikan umpan balik yang membangun.

Sayangnya, di banyak SD di Indonesia, waktu istirahat seringkali diisi dengan bermain bebas yang cenderung kacau (*berlarian tanpa arah, berebut alat*), sementara waktu pembelajaran penjas seringkali dihabiskan dengan *drill teknis* yang membosankan. Keduanya melewatkan peluang emas: menggunakan bermain terstruktur sebagai wahana belajar motorik dan emosi secara bersamaan. Artikel ini bertujuan membahas secara naratif bagaimana aktivitas bermain terstruktur mempengaruhi perkembangan motorik kasar dan regulasi emosi anak kelas 3 dan 4 SD, dengan merujuk pada teori perkembangan, prinsip pedagogi bermain, serta bukti-bukti empiris.

## **METODE PENELITIAN**

Artikel ini ditulis menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) dan analisis konseptual. Penulis mengumpulkan, menelaah, dan mensintesis berbagai teori, konsep, serta hasil penelitian dari buku-buku psikologi perkembangan, jurnal pendidikan jasmani, jurnal pendidikan anak usia dini dan SD, serta panduan praktis bermain untuk guru. Langkah-langkah yang dilakukan adalah:

Pertama, penulis mendefinisikan dengan tegas apa yang dimaksud dengan "aktivitas bermain terstruktur" dalam konteks anak SD kelas 3 dan 4. Karakteristiknya meliputi: (1) adanya

aturan yang disepakati bersama sebelum bermain; (2) tujuan yang spesifik (misalnya: siapa paling cepat, siapa paling akurat); (3) durasi yang ditentukan; (4) peran guru sebagai pengatur jalannya permainan dan pemberi umpan balik; (5) adanya refleksi singkat setelah bermain.

Kedua, penulis mengidentifikasi komponen motorik kasar yang paling relevan untuk anak usia 8–10 tahun, yaitu: lokomotor (lari, lompat, loncat, lompat katak), non-lokomotor (menekuk, memutar, menarik, mendorong), dan manipulatif (melempar, menangkap, menendang, memukul). Adapun regulasi emosi dioperasionalkan sebagai kemampuan anak untuk: mengenali emosi diri sendiri, menunda respons impulsif, mengelola kekecewaan saat kalah, serta menunjukkan empati pada teman yang mengalami kegagalan.

Ketiga, penulis menelusuri berbagai contoh permainan tradisional dan modern yang dapat dimodifikasi menjadi terstruktur. Contoh-contoh tersebut antara lain: estafet karet gelang (melatih koordinasi kaki dan tangan), gobak sodor modifikasi dengan zona aman (melatih kelincihan dan strategi), lari rintangan beregu (melatih kerja sama dan regulasi emosi), serta permainan "kucing-tikus" dengan aturan giliran (melatih kesabaran).

Keempat, penulis menghubungkan temuan-temuan penelitian empiris tentang efektivitas bermain terstruktur. Misalnya, penelitian oleh Hasanah & Kusuma (2020) tentang peningkatan motorik kasar melalui permainan tradisional yang distrukturkan; penelitian oleh Fitriani (2022) tentang penurunan perilaku agresif melalui permainan aturan; serta penelitian internasional oleh Pellegrini & Bohn-Gettler (2013) tentang structured recess.

Kelima, penulis menyusun kerangka berpikir naratif yang diuraikan dalam Pembahasan dengan sub-bagian menggunakan huruf kapital untuk memudahkan navigasi namun tetap berbeda dari jurnal-jurnal sebelumnya.

## **PEMBAHASAN**

### **A. Hakikat Bermain Terstruktur untuk Anak Kelas 3 dan 4**

Bermain terstruktur berbeda dengan sekadar "dikendalikan guru". Ciri khasnya adalah kesepakatan aturan yang dibuat bersama atau disosialisasikan dengan jelas sebelum bermain. Anak usia 8–10 tahun sudah mampu mengingat aturan yang terdiri dari 5–7 poin serta menerima konsekuensi logis jika melanggar. Dalam bermain terstruktur, guru berperan sebagai *fasilitator* dan *arbiter*, bukan komandan yang memerintah. Misalnya, dalam permainan estafet karet, guru menjelaskan: "Setiap tim berlari membawa karet di ujung jari, tidak boleh

dipegang. Jika jatuh, harus mengambil sendiri tanpa bantuan teman. Tim yang paling cepat menyelesaikan 5 putaran menang." Aturan seperti ini memaksa anak untuk mengontrol gerak halus (motorik halus bagian dari koordinasi kasar) dan juga mengelola emosi jika karet jatuh berulang kali.

### **B. Mekanisme Peningkatan Motorik Kasar melalui Bermain Terstruktur**

Aktivitas bermain terstruktur seperti lari rintangan (melewati ban bekas, melompati tali rendah, merayap di bawah bangku) secara langsung melatih komponen motorik kasar: kekuatan otot tungkai, keseimbangan dinamis, kelincahan, dan koordinasi lintas tubuh. Berbeda dengan drill yang membosankan (lari bolak-balik 10 kali tanpa tujuan), bermain rintangan memberikan konteks yang membuat anak lupa bahwa mereka sedang "berlatih". Penelitian Hasanah & Kusuma (2020) pada 60 anak kelas 3 SD di Surakarta menunjukkan bahwa kelompok yang diberi permainan terstruktur (modifikasi gobak sodor, bentengan, dan lompat tali) selama 8 minggu, 3 kali seminggu, mengalami peningkatan skor \*Test of Gross Motor Development-3\* (TGMD-3) sebesar 28%, sementara kelompok kontrol (bermain bebas tanpa aturan) hanya meningkat 9%. Peningkatan terlihat pada subtes lari cepat berbelok, lompat jauh tanpa awalan, dan melempar bola ke sasaran.

### **C. Regulasi Emosi: Belajar Menunggu Giliran dan Menerima Kekalahan**

Aspek yang tak kalah penting adalah regulasi emosi. Dalam bermain terstruktur, anak dipaksa untuk menunggu giliran, sebuah latihan menunda kepuasan (*delay of gratification*) yang sangat berharga. Anak yang terbiasa mendapat keinginan instan (makanan cepat saji, gadget) akan sulit menunggu. Namun, dalam permainan seperti "kucing-tikus" atau "bentengan" yang menggunakan sistem giliran, anak belajar bahwa ketidaksabaran (menerobos giliran) akan dihukum dengan diskualifikasi. Selain itu, bermain terstruktur mengajarkan anak untuk menerima kekalahan. Guru perlu merancang bahwa tidak ada tim yang menang terus-menerus. Setelah permainan, guru memimpin refleksi: "Bagaimana perasaan tim yang kalah? Apa yang bisa kita lakukan agar lebih baik? Apakah kalian tetap mau berteman walaupun lawan?" Penelitian Fitriani (2022) di SD Kabupaten Sleman menunjukkan bahwa setelah 6 minggu bermain terstruktur (permainan tradisional dengan aturan tegas), frekuensi perilaku agresif (mendorong, memukul, memaki saat kalah) turun hingga 55%. Anak-anak juga melaporkan bahwa mereka lebih bisa "mengatur napas" saat marah.

### **D. Perbedaan Jenis Kelamin dalam Respons terhadap Bermain Terstruktur**

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak laki-laki dan perempuan pada usia 8–10

tahun merespons bermain terstruktur secara sedikit berbeda. Anak laki-laki cenderung lebih menyukai permainan dengan kompetisi fisik tinggi (lomba lari, tarik tambang, sepak bola mini), sementara anak perempuan lebih nyaman dengan permainan kooperatif (estafet hula hoop, memindahkan bola dengan sendok). Namun, bermain terstruktur yang baik justru dapat menjembatani perbedaan ini dengan menciptakan permainan campuran yang memberi peran setara, misalnya: dalam permainan lari rintangan, laki-laki menjadi "pelari cepat" dan perempuan menjadi "pemberi arahan" (strategi). Dalam jangka panjang, hal ini mengurangi stereotip gender dan meningkatkan saling menghargai.

#### **E. Praktik Terbaik: Contoh Skenario Bermain Terstruktur untuk Kelas 3 dan 4**

Berikut adalah contoh skenario yang dapat langsung diterapkan guru:

1. Permainan "Pindah Bola Tanpa Tangan"
  - a) Tujuan motorik: koordinasi kaki dan keseimbangan.
  - b) Aturan: Bola diletakkan di antara kedua pergelangan kaki. Anak harus berjalan dari garis start ke finish tanpa menjatuhkan bola. Jika jatuh, kembali ke start. Dilakukan estafet tim (4-5 orang).
  - c) Regulasi emosi: Anak harus sabar dan tidak panik saat bola jatuh; tim harus memberi semangat bukan ejekan.
  - d) Refleksi: Setelah selesai, tanya "Siapa yang paling sulit menjaganya? Apa yang kamu lakukan agar tidak marah saat bolanya jatuh?"
2. Permainan "Gobak Sodor Modifikasi Zona"
  - a) Tujuan motorik: kelincihan lateral (menyamping) dan kecepatan reaksi.
  - b) Aturan: Lapangan dibagi 3 zona. Penjaga hanya boleh bergerak di zonanya. Pemain yang tertangkap harus menggantikan penjaga di zona tersebut.
  - c) Regulasi emosi: Anak belajar menerima menjadi penjaga (posisi yang kurang disukai) dan mengelola frustrasi jika tidak bisa lolos.
  - d) Durasi: 15 menit, ganti peran setiap 3 menit.
3. Permainan "Lingkaran Suara"
  - a) Tujuan motorik: koordinasi pendengaran-gerak.

- b) Aturan: Anak berdiri melingkar. Guru memukul gendang pelan = jalan jinjit, keras = lari cepat, berhenti = diam beku. Yang salah gerak keluar lingkaran.
- c) Regulasi emosi: Anak harus fokus dan tidak tergesa-gesa. Yang keluar tidak boleh marah, bisa kembali setelah 1 putaran.

#### **F. Implikasi bagi Guru dan Sekolah**

Berdasarkan pembahasan di atas, disarankan agar sekolah:

1. Mengalokasikan minimal 2 sesi per minggu untuk bermain terstruktur di luar jam penjas (misalnya saat istirahat panjang yang difasilitasi guru piket atau saat ekstrakurikuler).
2. Melatih guru dalam keterampilan memfasilitasi bermain terstruktur, termasuk cara memberikan aturan yang jelas, menangani konflik, dan memimpin refleksi singkat.
3. Menyediakan alat sederhana (ban bekas, tali, karet gelang, bola berbagai ukuran, kapur untuk garis) yang murah namun efektif.
4. Melibatkan orang tua dengan mengirimkan catatan singkat tentang permainan yang bisa dilakukan di rumah bersama adik/kakak, sehingga stimulasi berkelanjutan.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan naratif yang telah diuraikan, disimpulkan bahwa aktivitas bermain terstruktur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik kasar dan regulasi emosi anak kelas 3 dan 4 SD. Bermain terstruktur dengan aturan yang jelas, tujuan spesifik, dan pendampingan guru terbukti lebih efektif dibandingkan bermain bebas dalam meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta kekuatan otot tungkai anak. Di sisi emosi, bermain terstruktur melatih anak untuk menunggu giliran, mengelola kekecewaan saat kalah, mengendalikan impuls agresif, serta menunjukkan empati. Perbedaan jenis kelamin dapat diakomodasi dengan pemilihan permainan yang bervariasi dan pemberian peran setara. Guru dan sekolah didorong untuk mengintegrasikan sesi bermain terstruktur secara rutin, tidak hanya dalam mata pelajaran penjas tetapi juga dalam kegiatan istirahat terprogram. Dengan demikian, bermain tidak lagi dipandang sebagai selingan, melainkan sebagai metode pedagogis yang kuat untuk membentuk anak yang sehat fisik dan matang emosi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.

- Fitriani, N. (2022). Pengaruh permainan tradisional terstruktur terhadap penurunan perilaku agresif siswa kelas 4 SD. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar*, 7(1), 22–31.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Hasanah, U., & Kusuma, A. (2020). Peningkatan motorik kasar melalui permainan tradisional yang distrukturkan pada anak kelas 3 SD. *Jurnal Keolahragaan Dasar*, 4(2), 45–55.
- Pellegrini, A. D., & Bohn-Gettler, C. M. (2013). The benefits of recess in primary school. *American Journal of Play*, 5(3), 259–280.
- Piaget, J. (1970). *Science of education and the psychology of the child*. Orion Press.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-span development* (16th ed.). McGraw-Hill.
- Sutrisno, B., & Handayani, T. (2021). Regulasi emosi anak usia 8–10 tahun melalui permainan kooperatif. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 88–97.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.