



**PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS FISIK BERBASIS
WEBSITE ACTIVE MOVEMENT UNTUK ANAK USIA 4-6 TAHUN**

Ulma Erdilanita¹, Sulistyorini¹, N.R Fadhli¹

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang¹

Abstrak

Kata Kunci:

Model aktivitas fisik,
Website, anak usia dini..

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model aktivitas fisik pada anak usia dini. Metode penelitian ini yakni *Research and Development* (R&D). Subjek melibatkan 16 member usia 4-6 tahun di *Kinder Movement* Indonesia. Pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan angket. Hasil analisis kebutuhan kepada 16 member diperoleh hasil bahwa 100% member memerlukan pengembangan model aktivitas fisik baru. Hasil analisis kebutuhan kepada fasilitator diperoleh hasil bahwa fasilitator memerlukan pengembangan model aktivitas fisik untuk menunjang tumbuh kembang anak. Penelitian ini telah melalui dua validasi ahli latihan fisik anak diperoleh hasil 93,75%, dua validasi ahli media diperoleh hasil 89,28%, uji kelompok kecil diperoleh hasil 82,08%, uji kelompok besar diperoleh hasil sebesar 89%. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model aktivitas fisik untuk anak usia 4-6 tahun sangat valid dan dapat diterapkan pada member *Kinder Movement* Indonesia

Abstract

The purpose of this study is to develop a model of physical activity in early childhood. This research method is Research and Development (R&D). The subject involved 16 members aged 4-6 years in the Kinder Movement Indonesia. Collecting data in the form of observations, interviews and questionnaires. The results of the needs analysis for 16 members showed that 100% of the members needed the development of a new physical activity model. The results of the needs analysis for the facilitators showed that the facilitators needed the development of a model of physical activity to support children's growth and development. This study has gone through two validations of children's physical exercise experts obtained results of 93.75%, two validations of media experts obtained results of 89.28%, small group tests obtained results of 82.08%, large group tests obtained results of 89%. The results of this study can be concluded that the physical activity model for children aged 4-6 years is very valid and can be applied to the members of the Kinder Movement Indonesia.

PENDAHULUAN

Pendidikan dan pengasuhan anak usia dini yang berkualitas (ECEC) saat ini merupakan bidang kebijakan prioritas bagi pemerintah barat. Faktanya, saat ini anak-anak tumbuh dalam budaya dan keluarga yang beragam dan sering mengalami banyak jenis pengasuhan non-orang tua. Hal ini berdampak pada perkembangan dan perilaku untuk anak maupun orang tua (Fenech, 2011). Kemajuan Pendidikan dan Perawatan Anak Usia Dini (ECEC) di masyarakat barat mengikuti perkembangan di bidang lain, seperti struktur sosial masyarakat, lingkungan keluarga, dan model serta praktik penelitian dalam perkembangan dan pendidikan anak (Gregoriadis et al., 2017). Pendidikan dan pengasuhan anak usia dini yakni layanan untuk anak di bawah usia sekolah dasar yang melibatkan unsur-unsur pengasuhan fisik dan pendidikan (Kamerman, 2007).

Rendahnya aktivitas fisik pada anak usia dini menjadi hal penting yang harus diperhatikan. Ironisnya *gadget* sudah bukan barang asing lagi untuk anak usia dini yang seharusnya belum layak untuk menggunakan *gadget*. Tidak salah jika *gadget* sangat disukai anak, sebab *gadget* pada era sekarang ini menjadi sebuah barang yang sangat menarik dengan berbagai jenis aplikasi didalam *gadget* tersebut. Perilaku anak-anak yang menghabiskan waktu menggunakan *gadget* semakin meningkat dengan pesatnya apalagi dengan aplikasi yang didukung dengan penggunaan internet (Strasburger et al., 2010). Paparan layar smartphone atau komputer yang terlalu berlebihan akan berdampak buruk untuk anak (Twenge & Campbell, 2018). Anak usia dini diperbolehkan bermain di depan layar *gadget* dengan rentang waktu kurang lebih 1 jam per-hari (Montrieux et al., 2015).

Aktivitas fisik diartikan sebagai aktivitas gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi (Sirard & Pate, 2001). Aktivitas fisik sangat penting untuk perkembangan anak dan mempengaruhi banyak aspek kesehatan anak (Kertoy & Young, n.d.). NAEYC mengatakan jika anak usia dini yaitu pada rentang usia 0-8 tahun (Garrity et al., 2017). Anak usia dini yakni masa paling kritis dan cepat dalam perkembangan motorik dan kognitifnya (Mbugua & Trube, 2018). Anak usia dini dianggap sebagai fase yang tepat untuk membangun perilaku sehat seperti aktivitas fisik (Ward et al., 2010). Karakteristik anak usia 4-6 tahun yaitu: anak sangat aktif, bahasa semakin baik, daya pikir sangat pesat, dan permainan masih bersifat individual. Konsep dasar dari rancangan aktivitas fisik yang tepat untuk anak usia dini yakni *multilateral* dan permainan (Hermawan, 2011). Program aktivitas fisiknya juga harus disesuaikan dengan karakteristik tumbuh kembang anak dalam taraf bermain.

Mengacu pada aktivitas fisik anak usia 4-6 tahun, peneliti ingin mengkaji kegiatan aktivitas fisik pada member *Kinder Movement* Indonesia. Peneliti ingin meneliti lebih lanjut agar member *Kinder Movement* Indonesia ini semakin baik dikemudian hari dibuktikan dengan adanya perkembangan aktivitas gerak pada anak. Meskipun aktivitas fisik sudah diberikan namun kurang maksimal dalam memberikan perkembangan gerak pada anak serta aktivitas fisik yang kurang bervariasi sehingga terkadang terasa monoton, hal ini dikuatkan oleh hasil observasi kepada beberapa member saat melakukan aktivitas fisik yang terkadang terlihat kurang berantusias, timbul rasa bosan dan kurang bersemangat dengan model aktivitas fisik yang diterapkan oleh fasilitator. Kurangnya literasi fisik anak di Indonesia menyebabkan minimnya pengetahuan orang tua mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk anak, dan didukung dengan kesibukan orang tua, maka dari itu peneliti mengembangkan produk berupa model aktivitas fisik untuk anak usia 4-6 tahun yang dikemas dalam bentuk *website active movement* untuk menambah literasi masyarakat. Penulis juga berharap agar semua masyarakat bisa mengakses tanpa harus mengikuti program *Kinder Movement* Indonesia, sehingga anak yang belum beruntung mengikuti program dari *Kinder Movement* Indonesia dapat belajar mandiri untuk meningkatkan keterampilan geraknya.

Karakteristik anak usia 4-6 tahun yakni berkaitan dengan perkembangan fisik, anak sangat aktif melakukan berbagai aktivitas. Tidak semua komponen kebugaran dapat diterapkan pada anak usia 4-6 tahun, konsep dari aktivitas fisik anak usia dini yaitu *multilateral* dan bermain. Beberapa komponen

kebugaran yang dapat diterapkan seperti *ABCs of athleticism* yaitu *Agility, balance, coordination and speed* (Norris, 2010). Pengembangan model aktivitas fisik sangat diperlukan untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan. Dengan adanya pengembangan model aktivitas fisik berbasis *website active movement* maka keterampilan gerak member *Kinder Movement* Indonesia akan mengalami peningkatan dikarenakan produk pengembangan ini mudah diakses dimana saja dengan mudah dan cepat. Sehingga diharapkan bisa terlaksananya aktivitas fisik yang lebih *flexible*, efektif, menarik dan menyenangkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan model R&D (*Research and Development*) dari Borg and Gall (1983 : 775). Prosedur penelitian dan pengembangan menggunakan 3 fase sesuai dengan kebutuhan peneliti, yaitu: (1) pengumpulan data dan perencanaan penelitian, melakukan wawancara kepada fasilitator dan analisis kebutuhan member yang diberikan kepada orang tua melalui pengisian angket. Setelah data terkumpul peneliti melakukan perencanaan serta mendesain apa yang dibutuhkan oleh *Kinder Movement* Indonesia, yaitu pengembangan model aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk media *website active movement*, (2) pengembangan produk awal dan evaluasi, yaitu melakukan validasi oleh dua ahli latihan fisik anak untuk melakukan revisi mengenai model aktifitas fisik anak yang telah dibuat dan kepada dua ahli media untuk penyempurnaan media *website active movement*. Instrumen yang digunakan dalam melakukan validasi yaitu berupa angket, (3) uji coba produk dan revisi, produk yang telah direvisi berdasarkan saran ahli latihan fisik anak dan ahli media kemudian di uji cobakan pada kelompok kecil yang berjumlah 6 member usia 4-6 tahun di *Kinder Movement* Indonesia, kemudian dilakukan uji coba kelompok besar yang berjumlah 10 member usia 4-6 tahun di *Kinder Movement* Indonesia. Penelitian ini dilaksanakan di *Kinder Movement* Indonesia yang melibatkan 16 member usia 4-6 tahun menggunakan instrumen berupa angket yang diberikan kepada orang tua. Jenis data dalam penelitian dan pengembangan ini adalah data kualitatif dan kuantitatif (Dousay and Logan, 2011). Data kualitatif dengan jenis data yang berupa kalimat atau deskriptif hasil dari saran dari analisis kebutuhan member, wawancara fasilitator, serta saran dan pendapat para ahli. Dalam penelitian data kuantitatif diperoleh dari hasil pengisian angket. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kualitatif oleh (Bogdan dan Biklen, 2007) dan teknik analisis deskriptif kuantitatif berupa persentase oleh (Sugiyono, 2014:168).

HASIL

Dari hasil analisis kebutuhan yang dilakukan kepada orang tua member usia 4-6 tahun di *Kinder Movement* Indonesia dapat diketahui bahwa aktivitas yang dilakukan anak ketika dirumah yaitu sebanyak 75% anak bermain *gadget*, 18,75% anak melihat televisi, dan 6,25% anak melakukan aktivitas bersepeda. Oleh karena itu orang tua memberikan batasan kepada anaknya untuk bermain *gadget* yaitu sebanyak 93,75% membatasi aktivitas bermain anak didepan *gadget*, dan 6,25% orang tua tidak membatasi aktivitas anaknya untuk bermain *gadget*, sedangkan durasi anak untuk bermain *gadget* dalam sehari yaitu sebanyak 6,25% anak melakukannya dengan durasi 1 jam, 43,75% anak melakukannya dengan durasi 2 jam, 43,25% anak melakukannya dengan durasi 3 jam, dan 6,25% anak melakukan aktivitas bermain *gadget*nya lebih dari 3 jam. Dengan durasi seperti itu, orang tua memiliki kesadaran bahwa dengan kebiasaan anak bermain *gadget* secara berlebihan akan mempengaruhi tumbuh kembang anak diketahui sebanyak 43,75% orang tua sangat menyadari dan 56,25% orang tua menyadari akan pengaruhnya terhadap tumbuh kembang anak, apalagi dengan adanya pandemi covid-19 saat ini dapat mempengaruhi proses aktivitas anak diketahui sebanyak 81,25% aktivitas anak sangat berpengaruh dan 18,75% aktivitas anak berpengaruh.

Terdapat beberapa orang tua yang mengikutkan anaknya untuk mengikuti program aktivitas fisik disalah satu pusat fasilitasi tumbuh kembang anak yang berada di Kota Malang yaitu *Kinder Momenet* Indonesia dan diketahui sebanyak 68,75% gerak motorik anak mengalami perkembangan dan 31,25% gerak motorik anak tidak mengalami perkembangan, hal itu dikarenakan sebanyak 12,50% anak tidak bersemangat dalam mengikuti proses aktivitas fisik yang diberikan fasilitator dan 87,50% anak sangat tidak bersemangat dalam mengikuti proses aktivitas fisik yang diberikan fasilitator dikarenakan diketahui 6,25% rangkaian model aktivitas fisik yang diberikan fasilitator bervariasi dan 93,75% rangkaian model aktivitas fisik yang diberikan fasilitator tidak bervariasi. Dengan adanya pandemi covid-19 diketahui sebanyak 62,50% sangat membutuhkan media baru untuk menunjang proses aktivitas fisik anak dan sebanyak 37,50% membutuhkan media baru untuk menunjang proses aktivitas fisik, selain itu seluruh member usia 4-6 tahun di *Kinder Movement* Indonesia sangat memerlukan dikembangkannya model aktivitas fisik baru agar semakin bersemangat dan tidak bosan dalam melakukan aktivitas fisik.

Orang tua juga mengatakan bahwa kurangnya disiplin anak ketika mengikuti program dari *Kinder Movement* Indonesia diketahui dari beberapa kali anak bermain sendiri dan menghampiri orang tuanya. Selain itu dengan pertemuan yang hanya 1x dalam seminggu gerakan anak terlihat belum ada perkembangan yang signifikan dikarenakan terlalu lama jeda untuk melakukan aktivitas yang menyebabkan anak lupa dengan gerakan yang sudah diajarkan, selain itu juga tidak adanya tes untuk mengetahui perkembangan gerak pada anaknya yang menyebabkan orang tua kurang mengetahui tumbuh kembang pada anaknya.

Hasil Analisis Kebutuhan Fasilitator Kinder Movement Indonesia

Data hasil wawancara analisis kebutuhan fasilitator memberikan hasil sebagai berikut: fasilitator mengatakan bahwa pertemuan dalam satu minggu yang dibutuhkan member untuk melakukan aktivitas fisik di *Kinder Movement* Indonesia yaitu dua kali pertemuan *indoor* dan satu kali pertemuan *outdoor*. Aktivitas fisik di *Kinder Movement* Indonesia membutuhkan durasi waktu 60 menit tiap sesi pertemuan. Materi yang dibutuhkan oleh fasilitator untuk memfasilitasi kegiatan aktivitas fisik anak usia 4-6 tahun yaitu pada aspek gerak dasar terdapat lokomotor, non lokomotor, manipulatif, sedangkan pada aspek kebugaran terdapat stabilitas, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, kelincihan, mobilitas, daya tahan, fleksibilitas dan juga terdapat unsur kognitif dan *teamwork*. Adanya pandemi covid-19 menyebabkan aktivitas fisik anak menjadi sangat terpengaruh dikarenakan gerak anak menjadi terbatas hanya dirumah saja dengan alat seadanya dan tidak ada arahan ataupun pengawasan dari fasilitator.

Fasilitator juga memberikan pernyataan bahwa mereka mengalami beberapa kendala ketika aktivitas fisik berlangsung, yaitu: sikap anak yang terkadang malu dan takut karena berada di lingkungan baru, anak juga belum bisa mandiri sehingga bergantung pada orang tuanya karena tidak berani melakukan aktivitas jika hanya dengan kakak fasilitator, anak terlihat mengalami kebosanan dengan rancangan aktivitas yang sudah disiapkan oleh fasilitator, dan juga tidak adanya tes untuk mengetahui perkembangan gerak pada anak. Pernyataan dari fasilitator yaitu anak mengalami kebosanan dikarenakan gerak anak sudah terlihat kompleks namun rancangan yang diberikan fasilitator belum maksimal oleh sebab itu tidak sedikit anak memilih untuk bermain sendiri dan tidak mengikuti rancangan permainan dari fasilitator. Dengan adanya permasalahan seperti itu, fasilitator mengatakan sangat membutuhkan referensi rancangan aktivitas fisik yang bervariasi, inovatif, dan menyenangkan dikarenakan karakteristik anak yang masih dalam taraf bermain sehingga anak sangat cepat bosan dan enggan untuk mengikuti rancangan yang telah disiapkan jika tidak ada berbagai macam pilihan rancangan aktivitas fisik yang bervariasi, inovatif, dan menyenangkan. Fasilitator merasa perlu adanya peningkatan dari aktivitas fisik yang sudah terlaksana, yaitu: penyampaian dan pemahaman teori aktivitas fisik anak kepada orang tua,

memperbaiki rancangan aktivitas agar lebih bervariasi, inovatif, menyenangkan, dan juga memberikan instrumen tes pada anak diawal dan diakhir pertemuan untuk mengetahui perbandingan gerak anak sebelum mengikuti *class Kinder Movement* dan sesudah mengikuti *class Kinder Movement*. Fasilitator juga mengatakan perlu adanya media baru agar anak tetap bisa melakukan aktivitas fisik secara mandiri, anak usia dini yakni masa *golden age* anak masih sangat aktif, ingin tahu banyak hal dan ingin mencoba hal-hal baru sehingga dengan adanya pengembangan model aktivitas fisik baru sangat mendukung proses tumbuh kembang anak.

Tabel 1. Data Hasil Validasi Ahli Latihan Fisik Anak

No.	Aspek	Skor ahli latihan fisik anak 1	Skor ahli latihan fisik anak 2	TSEV	S-Max	P(%)	Kriteria
1	Kejelasan	3	4	7	8	87.5	Sangat Valid
2	kesesuaian	12	11	23	24	95.83	Sangat Valid
3	Kemudahan	4	3	7	8	87.5	Sangat Valid
4	Ketepatan	4	4	8	8	100	Sangat Valid
Total				45	48	93.75	Sangat Valid

Data hasil validasi ahli latihan fisik anak diperoleh hasil 93,75% berdasarkan kriteria yang ditentukan, maka dapat dikatakan bahwa model aktivitas fisik untuk anak usia 4-6 tahun tergolong sangat valid. Hasil evaluasi dari ahli latihan fisik anak berupa saran dan masukan terhadap produk pengembangan model aktivitas fisik berbasis *website active movement* sebagai berikut: uji ahli mengatakan bahwa *room* aktivitas fisik anak dirubah menjadi materi aktivitas fisik anak, pada *room* variasi aktivitas fisik lebih dilengkapi dengan menambahkan komponen *object control* dan bagian komponen *balance* dibagi menjadi 2 : statis & dinamis, untuk instrumen tes lebih dilengkapi dengan menambahkan instrumen tes *object control*, sedangkan pada *room* teori gambar yang digunakan menggunakan foto dari peneliti dan kajian teori tentang aktivitas fisik lebih diperdalam.

Tabel 2. Data Hasil Validasi Ahli Media

No.	Aspek	Skor ahli media 1	Skor ahli media 2	TSEV	S-Max	P(%)	Kriteria
1	Kemenarikan	6	8	14	16	87.5	Sangat Valid
2	Kesesuaian	6	8	14	16	87.5	Sangat Valid
3	Kejelasan	7	8	15	16	93.75	Sangat Valid
4	Ketepatan	3	4	7	8	87.5	Sangat Valid
Total				50	56	89.28	Sangat Valid

Data hasil validasi ahli media diperoleh hasil 89,28% berdasarkan kriteria yang ditentukan, maka dapat dikatakan bahwa model aktivitas fisik berbasis *website active movement* untuk anak usia 4-6 tahun tergolong sangat valid. Hasil evaluasi dari ahli media berupa saran dan masukan terhadap produk pengembangan model aktivitas fisik berbasis *website active movement* sebagai berikut: uji ahli

mengatakan bahwa beberapa bentuk aktivitas fisik perlu diberikan contoh video demonstrasi yang disesuaikan dengan konteks.

Tabel 3. Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

No.	Aspek	TSEV	S-Max	P(%)	Kriteria
1	Kejelasan	38	48	79.16	Sangat Valid
2	Kemudahan	77	96	80.2	Sangat Valid
3	Ketepatan	60	72	83.33	Sangat Valid
4	Kemenarikan	22	24	91.66	Sangat Valid
Total		197	240	82.08	Sangat Valid

Data uji coba kelompok kecil, diperoleh hasil aspek kejelasan 79,16%, hasil aspek kemudahan 80,2%, hasil aspek ketepatan 83,33%, hasil aspek kemenarikan 91,66%. Hasil keseluruhan dari uji coba kelompok kecil berada pada angka 82,08%, hasil tergolong dalam kriteria sangat valid.

Tabel 4. Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar

No.	Aspek	TSEV	S-Max	P(%)	Kriteria
1	Kejelasan	67	80	83.75	Sangat Valid
2	Kemudahan	136	160	85	Sangat Valid
3	Ketepatan	114	120	95	Sangat Valid
4	Kemenarikan	39	40	97.5	Sangat Valid
Total		356	400	89	Sangat Valid

Data uji coba kelompok besar, diperoleh hasil aspek kejelasan 83,75%, hasil aspek kemudahan 85%, hasil aspek ketepatan 95%, hasil aspek kemenarikan 97,5%. Hasil keseluruhan dari uji coba kelompok besar berada pada angka 89%, hasil tergolong dalam kriteria sangat valid.

PEMBAHASAN

Data hasil analisis kebutuhan member diketahui bahwa rata-rata anak melakukan aktivitas bermain *gadget* 2 jam per hari. (Wahyuni et al., 2019) mengatakan bahwa penggunaan *gadget* pada anak sebaiknya kurang dari 40 menit / hari dan frekuensinya <3 kali / hari dan 1-3 hari / minggu. Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, anak usia 0-2 tahun tidak boleh terpapar *gadget*, anak usia 3-6 tahun dibatasi hanya 1 jam per hari, dan 2 jam per hari untuk anak usia 7-18 tahun (Juhriyansyah et al., 2015). Studi penelitian individu telah menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan teknologi digital mungkin berdampak negatif pada kesejahteraan anak-anak, mulai dari masalah kesehatan mental seperti depresi (J. H. Kim et al., 2010), masalah kesehatan masyarakat seperti obesitas (Cates et al., 2010). Orang tua menyadari jika bermain *gadget* secara berlebihan akan

mempengaruhi tumbuh kembang anak. Peran orang tua dalam teknologi terhadap perilaku anak dapat mencegah pengaruh negatif dari media (Yustiawati & Mulyana, 2019). Penggunaan *gadget* yang berlebihan pada anak akan mengakibatkan kecanduan. Anak akan menjadi peniru yang baik. Mereka akan melakukan semua yang mereka lihat dan dengar. Kriteria kecanduan antara lain keasyikan, kurang toleransi, kehilangan kendali, dan menutup diri (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016). Efek negatif yang disebabkan oleh *gadget* adalah kurangnya keterampilan sosial anak (Gani, 2017). Riset menunjukkan bahwa lebih dari 53% responden dari seluruh negara di Asia mengaku keluarganya tidak memiliki syarat atau batasan penggunaan teknologi *gadget* di rumah (Fadzil et al., 2016). Terdapat bukti bahwa jumlah waktu yang dihabiskan anak untuk teknologi dan media sosial di rumah maupun di sekolah telah menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap kesehatan dan perkembangan mereka (Roser et al., 2016). Anak yang hidup di lingkungan positif memiliki kecenderungan untuk berperilaku negatif. Studi tersebut membuktikan bahwa perilaku negatif dapat terjadi ketika anak-anak terlalu dini mengekspos *gadget*, terutama saat mereka menonton film daripada bermain *game*. Hal ini mungkin karena dampak negatif dari konten film yang masih belum bisa dibedakan mana yang baik dan benar, mereka cenderung menonton sendiri tanpa pendampingan orang tua (Loucaides et al., 2004). (Spiegel, 2008) berpendapat bahwa ketika orang tua sangat peduli tentang keselamatan, mereka berusaha untuk menciptakan lingkungan bermain yang aman terlindungi dari ancaman luar.

Hasil analisis kebutuhan fasilitator diketahui bahwa durasi aktivitas fisik yang dibutuhkan tiap sesi pertemuan yaitu 60 menit. Pedoman aktivitas fisik untuk anak usia dini menyarankan akumulasi setidaknya 120 menit aktivitas fisik setiap hari, dengan 60 menit aktivitas fisik terstruktur dan 60 menit sisanya tidak terstruktur atau permainan bebas (Robinson & Wadsworth, 2010). Pedoman aktivitas fisik nasional dan internasional saat ini merekomendasikan anak dan remaja untuk melakukan aktifitas fisik minimal 60 menit per hari (Piercy et al., 2018). Rekomendasi untuk anak usia dini (3-5 tahun) yaitu harus berpartisipasi setidaknya 180 menit aktivitas fisik dengan intensitas ringan, sedang atau tinggi setiap hari untuk meningkatkan kesehatan, termasuk berat badan, tulang, dan kesehatan jantung (Foweather et al., 2015). Perlu adanya pengembangan model aktivitas fisik baru agar anak bersemangat dan aktif melakukan program yang telah disiapkan. Aktivitas fisik adalah aktivitas yang direncanakan, terstruktur, berulang, dan memiliki tujuan (Fynmore, 1902). Aktivitas fisik sangat penting agar kesehatan dan kesejahteraan anak meningkat, aktivitas fisik dan perilaku merupakan faktor yang berkontribusi pada peningkatan obesitas pada masa anak-anak (Tey et al., 2007). Aktivitas fisik yang teratur selama masa anak-anak tidak hanya untuk menjaga kesehatan tubuh, namun juga membawa banyak manfaat fisiologis dan psikososial lainnya (Strong, n.d.). Fokus utama aktivitas fisik adalah bermain. Bermain adalah kegiatan ekspresif yang dilakukan demi kepentingannya sendiri. Ini mungkin spontan atau dipandu oleh norma informal. Contoh permainannya adalah tiga anak usia empat tahun yang ketika jam istirahat, secara spontan berlarian di sekitar taman bermain, berteriak riang sambil melempar bola sesuai keinginannya ke arah mana pun (Coakley, n.d.). Kegiatan bermain yakni kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan pribadi, mereka tidak direncanakan, termotivasi secara intrinsik dan sering kali muncul tanpa ada tujuan (Dwyer et al., 2009). Bermain juga dapat didefinisikan secara luas sebagai " aktivitas menyenangkan yang dilakukan demi kepentingannya sendiri tanpa tujuan, atau tanpa orientasi tujuan tertentu (Jr. Hair et al., 2014). Meskipun rancangan aktivitas fisik sudah diberikan namun kurang maksimal dalam memberikan perkembangan gerak pada member *Kinder Movement* Indonesia. Aktivitas fisik menjadi dasar dalam pertumbuhan dan perkembangan gerak anak (Farida, 2016). Aktivitas fisik yang kurang bervariasi sehingga terkadang terasa monoton, terlihat kurang berantusias, timbul rasa bosan dan kurang bersemangat dengan model aktivitas fisik yang diterapkan oleh fasilitator. Anak usia dini membutuhkan ruang gerak dan rancangan yang bervariasi agar tidak mudah merasa bosan ketika melakukan aktivitas fisik (Putra & Nisaurasyidah, 2020).

Hasil evaluasi ahli latihan fisik anak diketahui bahwa komponen gerak dasar lebih dilengkapi. Gerak dasar hal yang sangat penting yang harus diterapkan baik itu pada anak, remaja dan dewasa sebagai langkah awal yang akan mempengaruhi keterampilan aktivitas fisik (Stodden et al., 2008).

Keterampilan gerak dasar dibutuhkan untuk membangun pola gerak secara kompleks dan harus mulai dikembangkan sejak usia dini (Clark & Metcalfe, 1989). Selanjutnya hasil evaluasi ahli media diketahui bahwa beberapa bentuk aktivitas fisik perlu diberikan contoh video demonstrasi yang disesuaikan dengan konteks. Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang menawarkan berbagai cara untuk belajar (Angell et al., 2004). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Prinou & Halkia, 2003), rata-rata siswa mengatakan jika gambar bergerak dapat memperjelas atau meningkatkan pemahaman dan berhasil menarik minat mereka. Melalui video, mereka dapat memahami proses-proses abstrak. Lingkungan pembelajaran multimedia dapat meningkatkan belajar dan prestasi (D. Kim & Kim, 2012). Selain itu, video digital telah muncul sebagai alat instruksi paling populer dan praktis untuk menyajikan keterampilan operasi, dan dapat meningkatkan praktik dan pembelajaran (Sherin & Han, 2004). Video digital telah banyak digunakan untuk menghasilkan konten pembelajaran mandiri, yang paling sering didistribusikan melalui *Internet* (Chiu et al., 2018). Video dapat memberikan minat dan kesenangan tingkat tinggi pada siswa (White et al., 2000). Penggunaan video untuk pembelajaran telah digunakan secara luas dalam beberapa tahun terakhir (Giannakos, 2013). Pengembangan kursus berbasis video adalah karakteristik demografis dan budaya. Dalam setiap pembelajaran metode, karakteristik fisik peserta didik memainkan peran penting dalam kesuksesan keseluruhan (Reeves, 2002).

Hasil dari uji coba lapangan diketahui bahwa seluruh member memerlukan pengembangan media baru untuk menunjang proses aktivitas fisik pada masa pandemi covid-19. Media berbasis *website* sangat *flexible* dan efektif untuk penyampaian materi melalui internet yang dapat diakses dari mana saja dan kapan saja (Januarisman & Ghufon, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Dolenc & Aberšek, 2015). Pengembangan *e-learning* menggunakan *website* dapat membantu meningkatkan kognitif siswa secara individu. (Nugraini et al., 2012) mengemukakan bahwa media pembelajaran seperti komputer, *website* yakni alat untuk memfasilitasi pembelajaran namun bukan sebagai pengganti intruksi. Pembelajaran kolaboratif secara *online* menghasilkan pembelajaran yang baik karena mereka juga memungkinkan interaksi teman sebaya, kemampuan diri, jangkauan kepada para ahli, dan menghasilkan pengetahuan baru (Davidson & Goldberg, 2018). Telah diamati beberapa tahun yang lalu bahwa usia pengguna *website* menjadi lebih beragam, ketidak seimbangan *gender* di masa-masa awal secara bertahap berkurang, dan *website* benar-benar berada dalam jangkauan masyarakat yang berkembang di seluruh dunia (Pauwels, 2005). (Ahlqvist et al., 2008) memberikan definisi sosial media yang dibangun di atas tiga elemen utama: konten, komunitas, dan Web 2.0. Definisi yang lebih luas oleh (Kietzmann et al., 2011) media sosial yakni menggunakan teknologi seluler dan berbasis *website* untuk membuat *platform* yang sangat interaktif dimana individu dan komunitas membuat bersama, mendiskusikan, mengolah dan memodifikasi konten yang dibuat pengguna. Sementara (Kaplan & Haenlein, 2010) mengatakan media sosial sebagai kumpulan aplikasi berbasis *Internet* yang dibuat atas dasar ideologis dan teknologi Web 2.0, dan juga memungkinkan pembuatan dan pertukaran konten dari pengguna. Teknologi Informasi dan Komunikasi dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas proses belajar mengajar (Blamire et al., 2006).

Produk pengembangan ini merupakan pengembangan model aktivitas fisik menggunakan media berbasis *website active movement* yang dapat diakses melalui link activemovement.net. Pada *dashboard website active movement* terdapat room kinder movement yang didalamnya terdapat materi aktivitas fisik anak, dan kemudian dibagi menjadi 4 materi aktivitas fisik untuk member usia 4-6 tahun *Kinder Movement* Indonesia yaitu: (1) teori aktivitas fisik, (2) variasi aktivitas fisik, (3) rancangan aktivitas fisik, (4) evaluasi aktivitas fisik. Media *website active movement* sangat efisien dapat digunakan untuk semua kalangan. Produk penelitian dan pengembangan ini memiliki kelebihan diantaranya mempermudah fasilitator untuk memfasilitasi gerak anak, model dikemas dalam bentuk *website active movement* agar mudah diakses dimana saja, kapan saja dengan mudah dan cepat, rancangan aktivitas fisik pada *website active movement* ini juga bisa menggunakan alat-alat yang ada dirumah sehingga dapat mempermudah orang tua jika ingin menerapkan dirumah, dan model berbasis

website active movement ini juga dilengkapi gambar dan deskripsi penjelasan, cara pelaksanaan tahap demi tahap, serta contoh video aktivitas sehingga akan lebih mudah dipahami oleh fasilitator maupun orang tua.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Aktivitas Fisik Berbasis *Website Active Movement* untuk Anak Usia 4-6 Tahun di *Kinder Movement* Indonesia” diperoleh data dari analisis kebutuhan dengan hasil 100% member sangat memerlukan pengembangan model aktivitas fisik baru. Analisis kebutuhan fasilitator diperoleh hasil bahwa fasilitator memerlukan pengembangan model aktivitas fisik untuk menunjang tumbuh kembang anak agar semakin bersemangat dan tidak bosan dalam melakukan aktivitas fisik. Sedangkan hasil validasi ahli latihan fisik anak diperoleh 93,75%, hasil validasi ahli media diperoleh 89,28%, uji kelompok kecil 82,08%, uji kelompok besar 89%. Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan model aktivitas fisik berbasis *website active movement* untuk anak usia 4-6 tahun di *Kinder Movement* indonesia sangat valid dan layak digunakan sebagai referensi fasilitator.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahlqvist, T., Bäck, A., Halonen, M., & Heinonen, S. (2008). Social media roadmaps. In *VTT Research Notes* (Vol. 2454). <http://www.vtt.fi/inf/pdf/tiedotteet/2008/T2454.pdf?q=sociable-media>
- Angell, C., Guttersrud, Ø., Henriksen, E. K., & Isnes, A. (2004). Physics: Frightful, but fun - Pupils' and teachers' views of physics and physics teaching. *Science Education*, 88(5), 683–706. <https://doi.org/10.1002/sce.10141>
- Blamire, R., Balanskat, A., & Kepala, S. (2006). The ICT Impact Report - A review of studies of ICT impact on schools in Europe. *Learning*, December. http://www.pte.gov.pt/idc/groups/public/documents/pte_documentos/002840.pdf
- Cates, J. R., Shafer, A., Carpentier, F. D., Reiter, P. L., Brewer, N. T., McRee, A. L., & Smith, J. S. (2010). How parents hear about human papillomavirus vaccine: Implications for uptake. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 305–308. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.04.003>
- Chiu, P. S., Chen, H. C., Huang, Y. M., Liu, C. J., Liu, M. C., & Shen, M. H. (2018). A video annotation learning approach to improve the effects of video learning. *Innovations in Education and Teaching International*, 55(4), 459–469. <https://doi.org/10.1080/14703297.2016.1213653>
- Clark, J. E., & Metcalfe, J. S. (1989). *Clark_Metcalfe_2002_Watermarked*. 2, 163–190.
- Coakley, J. J. (n.d.). [*Coakley, Jay J.*] *Sports in society ___issues_and_c(z-lib.org)*.
- Davidson, C. N., & Goldberg, D. T. (2018). Introduction and Overview: The Future of Learning

- Institutions in a Digital Age. In *The Future of Thinking*.
<https://doi.org/10.7551/mitpress/8601.003.0004>
- Dolenc, K., & Aberšek, B. (2015). TECH8 intelligent and adaptive e-learning system: Integration into Technology and Science classrooms in lower secondary schools. *Computers and Education*, 82, 354–365. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.12.010>
- Dwyer, G. M., Baur, L. A., & Hardy, L. L. (2009). The challenge of understanding and assessing physical activity in preschool-age children: Thinking beyond the framework of intensity, duration and frequency of activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(5), 534–536. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.10.005>
- Fadzil, N. M., Abdullah, M. Y., & Salleh, M. A. M. (2016). THE LEVEL OF TOLERANCE SANCTIONING CHILDREN USING GADGETS BY PARENTS LEAD TO NOMOPHOBIA: EARLY AGE GADGETS EXPOSURE Environmental medicine: social and medical aspects View project. *Researchgate.Net*, 09(02), 615–622. <https://www.researchgate.net/publication/312044965>
- Farida, A. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Raudhah*, 4(2), 1–10.
- Fenech, M. (2011). An analysis of the conceptualisation of “quality” in early childhood education and care empirical research: Promoting “blind spots” as foci for future research. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 12(2), 102–117. <https://doi.org/10.2304/ciec.2011.12.2.102>
- Fowweather, L., Knowles, Z., Ridgers, N. D., O’Dwyer, M. V., Foulkes, J. D., & Stratton, G. (2015). Fundamental movement skills in relation to weekday and weekend physical activity in preschool children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(6), 691–696. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.09.014>
- Fynmore, R. J. (1902). Bishop White Kennett’s father. *Notes and Queries*, s9-IX(228), 365–366. <https://doi.org/10.1093/nq/s9-IX.228.365-f>
- Gani, S. A. (2017). Parenting Digital Natives: Cognitive, Emotional, and Social Developmental Challenges. *International Conference on Education*, 870–880. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/ice/article/view/118>
- Garrity, S. M., Longstreth, S. L., & Linder, L. K. (2017). An Examination of the Quality of Discipline Policies in NAEYC-Accredited Early Care and Education Programs. *Topics in Early Childhood Special Education*, 37(2), 94–106. <https://doi.org/10.1177/0271121416672185>
- Giannakos, M. N. (2013). Exploring the video-based learning research: A review of the literature. *British Journal of Educational Technology*, 44(6), 191–195. <https://doi.org/10.1111/bjet.12070>
- Gregoriadis, A., Grammatikopoulos, V., & Zachopoulou, E. (2017). Professional development and quality in early childhood education: Comparative European perspectives. In *Professional Development and Quality in Early Childhood Education: Comparative European Perspectives*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-64212-3>
- Hermawan, H. A. (2011). *Multilateral: konsep dan aplikasi olahraga anak usia dini*. 1–13.

- Januarisman, E., & Ghufron, A. (2016). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Web Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Untuk Siswa Kelas Vii. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 3(2), 166. <https://doi.org/10.21831/jitp.v3i2.8019>
- Jr. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). Pearson New International Edition. In *British Library Cataloguing-in-Publication Data*.
- Juhriyansyah, D., Ariffin Abdul Mutalib, Adi Lukman Saad, Mohamad Nizam Ayub, Ainuddin Wahid Abdul Wahab, & Ali Mohamed Hussein Nasralla. (2015). Usability Considerations Make Digital Interactive Book Potential for Inculcating Interpersonal Skills. *Jurnal Teknologi*, 77(29), 63–68.
- Kammerman, S. B. (2007). A Global history of early childhood education and care; Background paper for the Education for all global monitoring report 2007. *A Global History of Early Childhood Education and Care*, 92Kammerman, S. B. (2007). A Global history of earl. <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001474/147470e.pdf>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kertoy, M. K., & Young, N. L. (n.d.). *of the Factors Affecting the Recreation and Leisure Participation of Children with Disabilities*. 23(1), 63–90.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Kim, D., & Kim, D. J. (2012). Effect of screen size on multimedia vocabulary learning. *British Journal of Educational Technology*, 43(1), 62–70. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2010.01145.x>
- Kim, J. H., Lau, C. H., Cheuk, K. K., Kan, P., Hui, H. L. C., & Griffiths, S. M. (2010). Brief report: Predictors of heavy Internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among Hong Kong university students. *Journal of Adolescence*, 33(1), 215–220. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.03.012>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Loucaides, C. A., Chedzoy, S. M., & Bennett, N. (2004). Differences in physical activity levels between urban and rural school children in Cyprus. *Health Education Research*, 19(2), 138–147. <https://doi.org/10.1093/her/cyg014>
- Mbugua, T. and, & Trube, M. B. (2018). Early Childhood Education, Care, and Development: Perspectives from around the Globe. *Global Education Review*, 5(2), 1–7.
- Montrieux, H., Vanderlinde, R., Schellens, T., & De Marez, L. (2015). Teaching and learning with mobile technology: A qualitative explorative study about the introduction of tablet devices in secondary education. *PLoS ONE*, 10(12), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144008>

- Norris, S. R. (2010). Long-Term Athlete Development Canada. In *Current Sports Medicine Reports* (Vol. 9, Issue 6). <https://doi.org/10.1249/jsr.0b013e3181fe3c44>
- Nugraini, S. H., Street, M., Choo, K. A., Street, M., Hin, H. S., Street, M., Hoon, T. S., & Alam, S. (2012). Impact of E-Av Biology Website for Learning About. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology – April 2013, Volume 12 Issue 2 ISSUES*, 376–386.
- Pauwels, L. (2005). Websites as visual and multimodal cultural expressions: Opportunities and issues of online hybrid media research. *Media, Culture and Society*, 27(4), 604–613. <https://doi.org/10.1177/0163443705053979>
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Prinou, L., & Halkia, K. (2003). Images of “ Cell Division ” on the Internet. In *Proceedings of the 6th International Conference*, 1103–1113.
- Putra, N. P., & Nisaurasyidah, I. (2020). Prosiding Webinar Magister Pendidikan Nonformal UNG | 19 2). *Solusi Pembelajaran Jarak Jauh Menggunakan Aplikasi Zoom Dan Whatsapp Group Di Era New Normal Pada Warga Belajar Paket C Di Pkbn Bina Mandiri Kota Cimahi, September, 19–24.*
- Reeves, T. C. (2002). Keys to Successful E-Learning: Outcomes, Assessment, and Evaluation. *Educational Technology*, 42(6-), 23–29.
- Robinson, L. E., & Wadsworth, D. D. (2010). Stepping toward physical activity requirements: Integrating pedometers into early childhood settings. *Early Childhood Education Journal*, 38(2), 95–102. <https://doi.org/10.1007/s10643-010-0388-y>
- Roser, K., Schoeni, A., Foerster, M., & Rössli, M. (2016). Problematic mobile phone use of Swiss adolescents: is it linked with mental health or behaviour? *International Journal of Public Health*, 61(3), 307–315. <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0751-2>
- Sherin, M. G., & Han, S. Y. (2004). Teacher learning in the context of a video club. *Teaching and Teacher Education*, 20(2), 163–183. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2003.08.001>
- Sirard, J. R., & Pate, R. R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports Medicine*, 31(6), 439–454. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131060-00004>
- Spiegel, A. (2008). *Old-Fashioned Play Builds Serious Skills : NPR Old-Fashioned Play Builds Serious Skills : NPR*. 1–3.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physic...: EBSCOhost. *Quest*, May 2013, 290–306. <http://web.a.ebscohost.com.apollo.worc.ac.uk/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=3691cf57-35ce-47c0-8601-d42fdf27c2b7%40sdc-v-sessmgr06>
- Strasburger, V. C., Jordan, A. B., & Donnerstein, E. (2010). Health effects of media on children and adolescents. *Pediatrics*, 125(4), 756–767. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-2563>

- Strong, W. B. (n.d.). Table . Effects of Physical Activity on Health and Behavioral Outcomes in School-age Youth Outcome Table . (Continued) Outcome. *International Journal Of Obesity And Related Metabolic Disorders*.
- Tey, C., Wake, M., Campbell, M., Hampton, A., & Williams, J. (2007). The Light Time-Use Diary and preschool activity patterns: Exploratory study. *International Journal of Pediatric Obesity*, 2(3), 167–173. <https://doi.org/10.1080/17477160701369274>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Wahyuni, A. S., Siahaan, F. B., Arfa, M., Alona, I., & Nerdy, N. (2019). The relationship between the duration of playing gadget and mental emotional state of elementary school students. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(1), 148–151. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.037>
- Ward, D. S., Vaughn, A., McWilliams, C., & Hales, D. (2010). Interventions for increasing physical activity at child care. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(3), 526–534. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181cea406>
- White, C., Easton, P., & Anderson, C. (2000). Students' Perceived Value of Video in a Multimedia Language Course. *Educational Media International*, 37(3), 167–175. <https://doi.org/10.1080/09523980050184736>
- Yustiawati, T. W., & Mulyana, E. (2019). the Role of Parents Discipline Early Childhood in Using the Internet As a Learning Media. *Jurnal Empowerment: Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Luar Sekolah*, 8(2), 163–176.