


Optimalisasi Kemampuan Konsentrasi Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Animal Exercise

Galih Purwati^{1*}, Iys Nur Handayani²

^{1,2}Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo No.Km.05, Wonobojo, Jatisari, Kec. Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah

E-mail: galihpurwati82@gmail.com

*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5526>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 20 Feb 2026

Revised: 26 Feb 2026

Accepted: 04 Mar 2026

Kata Kunci:

Kemampuan
Konsentrasi, Kegiatan
Animal Exercise, AUD.

Keywords:

Concentration Ability,
Animal Exercise
Activities, AUD.

ABSTRACT

Usia dini merupakan sebuah fase terpenting dalam perkembangan anak, karena dalam usia inilah otak manusia mengalami perkembangan yang luar biasa pesat. Anak jelas membutuhkan beragam stimulasi, mulai dari berbagai aktivitas bermain yang edukatif untuk mengoptimalkan seluruh aspek perkembangannya hingga lingkup kognitifnya. Penelitian ini digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi anak usia 5-6 tahun yang dilakukan melalui kegiatan animal exercise secara lebih valid, praktis dan uji kelayakan. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dipilih dengan menggunakan Model siklus Kemmis & McTaggart. Subjek pada penelitian ini yakni anak usia 5-6 tahun di PAUD KB Langkah-Langkah Mungil dengan didampingi 2 guru pendamping. Metode penelitian yang digunakan yakni deskriptif kuantitatif. Penggunaan data kuantitatif berupa angka telah diperoleh dari lembar observasi berupa skor selama proses kegiatan *animal exercise* yang kemudian data dihitung kembali untuk memperoleh presentase tingkat keberhasilan. Penelitian ini membuktikan bahwa kegiatan *animal exercise* pada anak dengan rentang usia 5-6 tahun dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi secara signifikan yakni 80% terhadap hasil belajar anak. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kegiatan animal exercise mampu membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi anak usia 5-6 tahun.

Early childhood is a crucial phase in child development, as it is during this period that the human brain experiences extraordinary rapid development. Children clearly require a variety of stimulation, from educational play activities to optimize all aspects of their development, including cognitive development. This study aims to improve the concentration skills of children aged 5-6 years through animal exercise activities in a more valid, practical, and feasibility-tested manner. Classroom Action Research (CAR) was chosen using the Kemmis & McTaggart cycle model. The subjects of this study were children aged 5-6 years at the Early Childhood Education Center (PAUD) of Steps to Steps Minions, accompanied by two accompanying teachers. The research method used was descriptive quantitative. Quantitative data in the form of numbers was obtained from observation sheets in the form of scores during the animal exercise process, which were then recalculated to obtain a percentage of success. This study proves that animal exercise activities for children aged 5-6 years can significantly improve concentration skills, namely 80% of children's learning outcomes. The results of this study prove that animal exercise activities can help improve the concentration skills of children aged 5-6 years..



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Galih Purwati, et al. (2026). Optimalisasi Kemampuan Konsentrasi Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Animal Exercise, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5526>

PENDAHULUAN

Tercantum pada Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Bab I Pasal 1 ayat 14 Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan untuk anak usia dini merupakan salah satu upaya pembinaan

yang ditujukan secara khusus kepada anak, yakni berlaku sejak lahir sampai dengan usia enam tahun (Handayani, 2022). Proses pendidikan ini dilakukan melalui pemberian rangsangan edukasi yang dinilai mampu membentuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani sehingga anak memiliki kesiapan dalam memasuki fase pendidikan lebih lanjut (Hidayat et al., 2022). Mengingat mandat tersebut, maka pendidikan anak usia dini harus dipersiapkan secara terencana dan bersifat holistik-integratif. Tujuan dari perencanaan ini yakni supaya di masa emas perkembangan anak mendapatkan stimulasi secara optimal sehingga beragam potensi yang dimiliki dapat berkembang. Secara harfiah, konsep pendidikan mempunyai makna sebuah usaha mengembangkan kemampuan untuk berpikir cerdas, baik secara sikap, perilaku dan keterampilan (Handayani, 2023). Langkah ini jelas membutuhkan peran serta dari beberapa pihak, mulai dari lingkup terdekat yakni keluarga, pendidik atau guru, dan lingkungan tinggal sekitar untuk dapat memberikan pengalaman belajar atau percontohan yang kaya dan bermakna bagi anak. Dukungan tersebut dinilai mampu membantu anak usia dini memiliki landasan yang lebih kuat sehingga nantinya siap menghadapi jenjang pendidikan.

Usia dini adalah usia keemasan (*golden age*) yang sangat krusial dan menjadi fase terpenting dalam proses tumbuh kembang seorang anak (Lakicevic et al., 2026). Anak usia ini berada dalam tahap perkembangan sensorimotor dan praoperasional, di mana segala proses belajar akan sangat bergantung pada pengalaman konkret yang dapat dirasakan secara langsung dari sekitarnya (Kenanga et al., 2023). Usia dini merupakan sebuah fase terpenting dalam perkembangan anak, karena dalam usia inilah otak manusia mengalami perkembangan yang luar biasa pesat. Anak jelas membutuhkan beragam stimulasi, mulai dari berbagai aktivitas bermain yang edukatif untuk mengoptimalkan seluruh aspek perkembangannya hingga lingkup kognitifnya (Fitria et al., 2019). Bermain merupakan dorongan biologis yang muncul secara naluriah pada usia anak-anak. Bermain dan belajar dapat dilakukan secara beriringan sebagaimana cara alam membentuk mereka untuk mulai belajar (Pica, 2022). Anak usia dini memiliki jutaan sel-sel otak yang harus disimulasi perkembangannya. Anak yang tumbuh dengan stimulasi tepat, maka akan lebih mudah mengembangkan keterampilan dasar sebagai bekal memasuki jenjang pendidikan berikutnya (Putu et al., 2025).

Aspek perkembangan kognitif pada anak usia dini (*golden age*) mempunyai peran sangat penting dalam meningkatkan konsentrasi. Beragam simulasi bisa mengasah anak untuk mempunyai kemampuan berpikir, mengingat, dan memahami yang lebih baik, khususnya saat anak dapat lebih fokus dalam menyelesaikan suatu kegiatan (Wang et al., 2025). Kemampuan kognitif membuat anak mempunyai kemampuan untuk berpikir secara lebih mendalam, melakukan penalaran secara logis, serta memecahkan berbagai teka teki atau permasalahan (Hawali, 2025). Perkembangan dari kemampuan tersebut juga membantu anak dalam menguasai beragam pengetahuan umum yang lebih luas, sehingga mampu beradaptasi dan berperan secara lebih optimal dalam kehidupan sosial sehari-hari. Namun pada kenyataannya, tidak semua anak mendapatkan perkembangan kognitif sesuai dengan tahapan yang semestinya. Analisis lebih lanjut tentu diperlukan untuk mengetahui penyebab atas keterlambatan perkembangan tersebut.

Kegiatan untuk meningkatkan kemampuan kognitif khususnya pada anak usia dini di fase *golden age* berperan penting dalam mendukung perkembangan optimal. Melalui beragam aktivitas sederhana seperti *game* mengingat pola dinilai dapat melatih anak berpikir secara lebih sistematis, belajar disiplin serta lebih teliti memecahkan persoalan (Parker et al., 2022). Pola merupakan beragam rangkaian yang bisa jadi berupa angka, warna, benda, suara, bentuk, atau gerakan yang berulang serta tertuang dalam urutan atau susunan yang sama dan berulang kali (Machali, 2022). Proses belajar ini akan mendorong anak untuk lebih fokus, tekun, serta mampu bekerjasama dengan teman sebaya apabila kegiatan tersebut dilakukan secara berkelompok. Kegiatan kognitif ternyata tidak hanya mampu memperkuat intelektual anak, tetapi juga menumbuhkan beragam sikap positif seperti rasa percaya diri, tanggungjawab, serta kemampuan menghargai usaha diri sendiri maupun orang lain dalam berkelompok.

Animal exercise merupakan kegiatan yang dapat menjadi bagian dari pembelajaran kognitif anak serta sangat sesuai diterapkan di lembaga PAUD. Hal ini karena gerakannya terasa menyenangkan, mudah dilakukan oleh anak usia dini serta dekat dengan dunia bermain anak (Sitorus et al., 2025). Melalui gerakan yang dibuat secara beragam dan penuh imajinasi, anak usia dini tidak hanya bergerak secara fisik tetapi juga secara tidak langsung dapat terasah sisi konsentrasi, koordinasi, serta daya ingatnya. Proses ini tentu sejalan dengan prinsip pembelajaran anak usia dini yang fokus menekankan belajar dengan cara bermain dan aktivitas konkret. Kemampuan berkonsentrasi yang baik dapat

membantu anak untuk menyerap informasi secara utuh, mengikuti instruksi yang diterima, serta mengembangkan kemampuan memecahkan masalah sederhana. Stimulasi belajar ini perlu diberikan melalui beragam aktivitas yang menarik, seperti permainan edukatif, kegiatan yang mengasah motorik, maupun pengalaman belajar yang melibatkan pancaindra anak secara aktif (Policastro et al., 2022). Dengan cara tersebut, anak usia dini tidak hanya terlatih untuk berkonsentrasi lebih lama dan fokus, tetapi juga mampu mengembangkan ketajaman daya ingat, tingkat perhatian, dan kemampuan berpikir kritis sesuai dengan tahap perkembangannya (Sitorus et al., 2025).

Berdasarkan dari hasil observasi awal yang dilakukan di PAUD KB Langkah Langkah Mungil pada tanggal 26 Agustus 2025 ditemukan bahwa kemampuan konsentrasi anak masih tergolong rendah. Hal ini dibuktikan dari 21 anak yang diteliti, terdapat ada 5 anak yang menunjukkan kemampuan konsentrasi sesuai harapan, sementara sebagian besar anak masih mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi karena mudah teralih oleh beragam hal di sekitar. Beragam distraksi seperti suara bising, aktivitas di sekitar maupun kegiatan lain yang mungkin lebih menarik. Misalnya, ketika guru sedang menjelaskan pelajaran, beberapa anak justru sibuk berbicara dengan teman, berlari-larian, dan bahkan ada yang fokus bermain sendiri sehingga tidak memahami materi yang disampaikan. Kondisi ini dapat berpengaruh terhadap proses pembelajaran di kelas, karena tanpa konsentrasi yang memadai anak akan kesulitan mencapai perkembangan secara lebih optimal, khususnya dalam aspek kognitif dan keterampilan dasar dalam memahami informasi. Untuk itu, diperlukan strategi pembelajaran yang dapat memicu sisi kreatif, inovatif, dan lebih menyenangkan untuk membantu meningkatkan konsentrasi anak selama proses belajar di kelas.

Mengacu pada temuan peneliti terdahulu, hasil penelitian dapat menegaskan bahwa konsentrasi anak meningkat setiap siklusnya. Sebelum adanya tindakan, persentase konsentrasi anak yang tadinya 8% meningkat menjadi 58% pada siklus I dan 92% pada siklus II. Peningkatan konsentrasi belajar anak usia dini di TK Al-Kautsar dikatakan berhasil, hal ini karena peningkatan konsentrasi anak telah melebihi indikator keberhasilan yang ditetapkan yakni 80% (Pratiwi & Nur, 2017).

Hasil analisis mengindikasikan bahwa dari kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Konsentrasi Anak Melalui Kegiatan *Animal Exercises* pada Anak Usia 5–6 Tahun” di PAUD Langkah – Langkah Mungil. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji upaya peningkatan konsentrasi anak usia 5–6 tahun yang dilakukan melalui penerapan gerakan *animal exercises* sebagai salah satu bentuk aktivitas yang menyenangkan dan edukatif bagi anak.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Penelitian Tindakan Kelas* (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan yang dilakukan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam proses belajar di kelas secara bersamaan (Fitria et al., 2019). Jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini menggunakan desain PTK model Kemmis & Mc Taggart. Pada model Kemmis & Mc Taggart terdiri dari empat tahapan yaitu, perencanaan (*plan*), tindakan (*act*), observasi (*observe*), dan refleksi (*reflect*) dimana tahap perencanaan dan tindakan dilakukan bersama-sama (Cambridge, 2015). Tahapan yang dilakukan pada model Kemmis & Mc tertuang pada gambar 1. berikut.



Gambar 1. Model Siklus Kemmis & McTaggart

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart dimana dalam proses perbaikan pembelajaran dalam kelas akan dilakukan secara berkelanjutan melalui dua siklus tindakan utama (Nurhayati et al., 2024). Pada model Kemmis dan McTaggart terdapat beberapa tahapan utama yang perlu dilakukan secara sistematis dan berulang. Tahapan pertama mulai dari perencanaan (*plan*), pelaksanaan tindakan dan proses pengamatan (*observing and acting*), serta proses refleksi (*reflecting*) (Tanti Kurniah Sari, 2018). Pendekatan yang dilakukan dalam siklus ini bertujuan untuk memperkuat proses evaluasi tingkat efektivitas tindakan yang dilakukan. Selain itu pendekatan ini juga memungkinkan peneliti melakukan perbaikan strategi pembelajaran berdasarkan hasil evaluasi pada setiap tahap.

Pada siklus I, tahap perencanaan dimulai dengan cara menyusun skenario pembelajaran yang akan diterapkan, menyiapkan instrumen observasi serta merancang beberapa gerakan aktivitas *animal exercise*. Gerakan *animal exercise* akan dipilih dengan menyesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia 5 – 6 tahun. Dalam siklus ini proses pelaksanaan dan pengamatan akan dilakukan secara bersamaan atau dalam satu waktu, di mana peneliti menerapkan uji tindakan sekaligus melakukan pengamatan terhadap respons anak. Mulai dari tingkat keterlibatan dan kemampuan konsentrasi anak selama mengikuti proses pembelajaran berlangsung di kelas. Selanjutnya, dalam tahap refleksi dilakukan untuk membuah hasil analisa proses observasi. Dalam proses ini dilakukan juga identifikasi kendala atau tantangan yang muncul sehingga peneliti dapat merumuskan strategi perbaikan yang bisa diimplementasikan pada siklus berikutnya.

Pada Siklus II proses belajar dilaksanakan sebagai bentuk perbaikan dari siklus sebelumnya. Hasil perbaikan ini dirumuskan berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan (Agung Prihantoro, 2019). Pada tahap perencanaan, peneliti akan melakukan perbaikan atau penyempurnaan strategi pembelajaran. Mulai dari memperbaiki teknis penyampaian instruksi kepada anak hingga menambahkan beragam variasi aktivitas yang dirasa lebih menarik. Peneliti akan kembali melakukan tahapan pelaksanaan dan pengamatan untuk menilai seberapa tinggi tingkat efektivitas tindakan yang telah diperbaiki. Selanjutnya diikuti juga dengan tahap refleksi sebagai tahap evaluasi hasil akhir agar nantinya peneliti dapat menentukan tingkat keberhasilan tindakan yang telah dilakukan.

Prosedur penelitian tindakan kelas yang dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi melalui kegiatan Animal Exercise menurut model Kemmis & Mc Taggart terdiri dari beberapa siklus. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas secara rinci sebagai berikut:

Perencanaan (Planning)

Dalam tahap perencanaan, pendidik perlu menyusun RPPH (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian) dengan menekankan kegiatan *animal exercise*. Setelah itu, menyiapkan instrumen observasi untuk mengukur tingkat kedisiplinan anak. Kondisi ini dapat menilai tingkat kepatuhan terhadap aturan atau instruksi, tingkat ketepatan waktu, serta rentang fokus dalam kegiatan (Khotimah et al., 2021). Dalam tahap perencanaan, penyediaan beragam media atau alat peraga pendukung kegiatan juga penting. Umumnya seperti gambar binatang, musik pengiring, dan ruang yang memadai.

Pelaksanaan dan Pengamatan (Observing Acting)

Guru melaksanakan kegiatan *animal exercise* sesuai rencana yang dirancang pada tahap sebelumnya. Dalam kegiatan ini proses observasi sekaligus dapat dilakukan. Contoh kegiatan misalnya berjalan seperti gajah, melompat seperti Gerakan katak, atau merayap seperti ular. Anak nantinya akan diarahkan untuk mengikuti aturan dan instruksi secara lebih disiplin, misalnya bergerak sesuai gilirannya, mengikuti aba-aba atau instruksi guru, dan menyelesaikan tantangan beragam gerakan sampai selesai. Sebagai langkah observasi, guru dan peneliti akan mencatat tingkat keterlibatan anak, tingkat kepatuhan, kemampuan dan pemahaman anak dalam mengikuti aturan, serta perubahan perilaku disiplin yang mungkin akan muncul selama kegiatan berlangsung (Chalidaziah, 2018).

Refleksi (Reflecting)

Dalam tahap ini peneliti akan melakukan analisis hasil observasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan tindakan yang dilakukan pada tahap sebelumnya. Ada proses mengidentifikasi beragam kendala, misalnya masih terdapat anak yang belum sepenuhnya fokus atau tidak konsisten dalam mengikuti aturan. Setelah itu, dipersiapkan juga strategi perbaikan untuk siklus lanjutan (Uminar & Muslih, n.d.).

Model Kemmis dan McTaggart merupakan model tindakan kelas yang menitikberatkan setiap siklus dapat menjadi proses reflektif (Zizan & Tahun, n.d.). Dimana nantinya proses reflektif ini

memungkinkan penulis melakukan peningkatan kualitas pembelajaran yang dilakukan secara bertahap. Melalui siklus yang dilakukan secara berulang, guru dapat menggali kebutuhan anak secara lebih mendalam. Harapannya proses ini juga dapat memungkinkan guru merumuskan strategi pembelajaran yang lebih efektif dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Pendekatan model Kemmis dan McTaggart ini umum digunakan dalam proses penelitian pendidikan karena dirasa mampu membantu proses integrasi praktik reflektif dengan cara pengambilan keputusan berbasis data yang didapat dari hasil observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas pembelajaran dipengaruhi oleh beragam faktor, salah satunya yakni kesesuaian dengan tahap perkembangan anak. Hal ini akan berdampak pada tingkat kualitas pengalaman belajar dan pemahaman anak di masa mendatang. Strategi pembelajaran yang paling tepat yakni dengan menerapkan permainan. Pendidik atau fasilitator kelas dapat menyediakan area bermain dalam setiap sudut aspek perkembangan anak melalui pembelajaran (Munisah, 2020). *Animal exercise* merupakan media belajar sekaligus bermain untuk anak, khususnya untuk meningkatkan rentang fokus. Kegiatan menirukan beragam gerakan hewan merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang dari awal dirancang pendidik untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan bagi anak. Melalui kegiatan *animal exercise* ini, anak didorong untuk mampu mengingat kembali beragam jenis dan pola gerakan hewan. Proses ini akan melibatkan instruksi secara berulang kepada anak guna menilai tingkat keberhasilan tiap siklus (Novitasari, n.d.).

Umumnya akan ada perubahan dari kondisi awal sebelum dan setelah adanya tindakan di kelas. Khususnya perubahan distribusi kategori perkembangan rentang fokus yang dapat menunjukkan adanya pergeseran signifikan atas kemampuan konsentrasi anak. Interpretasi ini dapat menegaskan bahwa keberhasilan intervensi dapat dipengaruhi oleh beragam faktor, salah satunya yakni desain pembelajaran yang dilakukan secara bertahap sesuai hasil observasi (Dewi et al., 2024). Integrasi aktivitas motorik berbasis permainan "*animal exercise*" dalam proses pembelajaran dapat menjadi strategi efektif guna membuat konsentrasi belajar anak usia 5-6 tahun meningkat. Hasil ini diperkuat dengan adanya proses pembelajaran pada anak usia dini yang melibatkan beragam aspek secara terpadu memiliki potensi lebih besar dalam meningkatkan kualitas konsentrasi dibandingkan metode pembelajaran yang dilakukan secara pasif.

Semua gerakan menjadi dalam hal perkembangan fisik anak, yakni memperkuat tulang dan otot serta mendorong adanya tingkat kematangan keterampilan fisik (Waluyo et al., 2024). Gerakan pada anak usia dini juga penting untuk perkembangan dan kematangan otak, hal ini karena membantu otak membentuk dan menghubungkan jalur saraf yang diperlukan untuk pemahaman, ingatan, dan keterampilan kognitif lainnya. Guru mempunyai peran penting dalam memberikan beragam bimbingan serta arahan selama proses kegiatan tersebut. Dengan arahan yang sederhana, mudah dimengerti oleh anak maka kegiatan tersebut dapat berjalan efektif dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Program ini dibuat untuk menghadirkan beragam kegiatan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak dengan cara yang menarik dan menyenangkan, khususnya untuk peningkatan rentang fokus pada anak usia 5-6 tahun. (Khotimah et al., 2021) Hal tersebut selaras dengan hasil dari penelitian yang dilakukan pada siklus 1 dan siklus 2 menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan media audio visual dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi anak usia 5-6 tahun melalui kegiatan *animal exercises*. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan dengan dua siklus utuh dan satu pratindakan, telah ditemukan adanya peningkatan kemampuan konsentrasi anak saat proses pembelajaran.

Hasil pengamatan pratindakan dapat menunjukkan bahwa kemampuan konsentrasi anak di PAUD KB Langkah-Langkah Mungil Sokanandi masih perlu ditingkatkan. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya mayoritas anak yang mudah terdistraksi oleh kegiatan di sekitar. Mulai dari adanya anak-anak yang berlari-larian, bermain sendiri saat proses pembelajaran, memukul teman, dan bercerita di luar konteks edukasi saat pembelajaran di dalam kelas.

Salah satu cara mengatasi permasalahan atau tantangan tersebut yakni dengan dilakukan penerapan kegiatan *Animal Exercise* sebagai strategi pembelajaran melalui dua siklus tindakan (Fildzah imani, Masganti Sit, 2017). Dalam setiap siklus, anak-anak diajak melakukan beragam gerakan yang

meniru perilaku atau nilai khas hewan tertentu, misalnya seperti melompat, merayap, atau berjalan dengan gaya tertentu. Aktivitas gerakan ini tidak hanya memberikan rasa senang bagi anak, tetapi juga membantu meningkatkan keterlibatan dan rentang fokus mereka dalam mengikuti proses belajar di kelas. Penerapan yang dilakukan secara bertahap ini akan membuat proses pembelajaran menjadi lebih interaktif dan lebih efektif.

Setelah pelaksanaan *Animal Exercise* melalui dua siklus, mulai terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat rentang fokus atau konsentrasi anak usia 5-6 tahun di PAUD KB Langkah-Langkah Mungil. Anak-anak menjadi lebih fokus saat mengikuti kegiatan belajar serta mampu mempertahankan perhatian atau fokus mereka dalam waktu yang lebih lama dibandingkan sebelumnya. Dengan demikian, strategi *Animal Exercise* terlihat efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran sekaligus mendukung perkembangan kemampuan konsentrasi anak di kelas (Cahyaningrum, 2025).

Berikut merupakan kerangka pikir dari meningkatkan konsentrasi melalui kegiatan *animal exercises* pada anak usia 5-6 tahun di PAUD KB Langkah-Langkah Mungil Sokanandi dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Kerangka Berpikir Peningkatan Konsentrasi Anak

Berdasarkan hasil observasi pratindakan yang dilakukan pada 21 anak kelompok B di PAUD KB Langkah-Langkah Mungil, diperoleh data bahwa kemampuan konsentrasi anak masih bervariasi, pada setiap kategori perkembangan.

Tabel 1. Hasil Observasi Pratindakan

No	Kategori	Hasil	Presentase (100%)
		(jumlah anak)	
1	BB	4	19,05%
2	MB	11	52,38%
3	BSH	3	14,29%
4	BSB	3	14,29%

Berdasarkan grafik pada gambar 2. dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 anak dengan presentase 19,05% berada pada kategori Belum Berkembang(BB), 11 anak dengan presentas 52,38% berada pada kategori Mulai Berkembang (MB), 4 anak dengan presentas 14,29% pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan 3 anak dengan presentas 14,29% telah mencapai kategori Berkembang Sangat Baik (BSB).

Siklus I

Dalam pelaksanaan Tindakan siklus 1, tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini yang pertama adalah tahap perencanaan. Proses ini telah dipersiapkan instrumen penelitian oleh peneliti untuk melakukan pengamatan lebih lanjut sesuai alat ukur.

Tindakan selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah tahap pelaksanaan dan pengamatan proses pembelajaran yang ada di dalam kelas. Pelaksanaan ini merupakan implementasi atau penerapan dari isi rancangan yang akan dilakukan oleh peneliti dan guru. Dalam proses tersebut, peneliti akan mengamati kondisi hasil sesuai indikator yang telah direncanakan pada tahap perencanaan kemudian melakukan pengamatan pada kesiapan pengetahuan yang didapat. Hasil pengetahuan ini bisa segera muncul bila diperlukan atau dibuktikan dengan mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.

Peneliti mengamati kegiatan belajar yang sedang berlangsung pada pertemuan pertama siklus I, didapati kondisi anak anak terlihat sangat antusias meskipun masih terdapat kesulitan dalam menirukan

gerakan yang dicontohkan. Dalam proses ini anak-anak bergembira dan memperhatikan secara penuh setiap gerakan yang sedang ditunjukkan atau dicontohkan. Tahap selanjutnya masuk pada langkah refleksi (Reflecting) yang dilakukan pada akhir siklus I, hasil ini dilakukan dengan cara merujuk pada presentase peningkatan hasil penelitian. Berdasarkan target keberhasilan minimum pada siklus 1, 65% anak harus ada pada kategori hasil belajar Berkembang Sesuai Harapan (BSH) atau lebih baik apabila Berkembang Sangat Baik (BSB).

Pertemuan 1

Kegiatan pada pertemuan satu diawali dengan pembukaan berupa nyanyian bersama anak dan pemanasan ringan. Guru akan memperkenalkan gerakan berupa membungkukkan badan melalui lagu dan arahan yang menyenangkan. Anak-anak akan diminta menirukan gerakan yang dicontohkan guru sembari menyanyi. Pada pertemuan ini, sebagian anak masih tampak malu-malu dan belum dapat mengikuti instruksi secara penuh, namun kondisi anak terlihat antusias mengikuti kegiatan meskipun koordinasi gerak masih terbilang cukup terbatas.

Pertemuan 2

Guru mengulang kembali gerakan yang dilakukan sebelumnya dan menambahkan beberapa variasi berupa gerakan binatang yang umum seperti bebek, ular, dan kucing. Anak akan diminta menirukan perintah guru, seperti “ayo tirukan gerakan katak melompat!”, sambil guru memperagakan langsung. Pujian atau kalimat apresiasi akan diberikan setiap kali anak mampu mengikuti instruksi dengan benar. Pada tahap ini, anak mulai menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan keberanian, serta mulai mampu melakukan koordinasi gerakan tubuh dengan lebih baik.

Pertemuan 3

Kegiatan dilanjutkan pada pertemuan tiga dengan pengulangan seluruh rangkaian gerak animal exercise. Variasi gerakan meniru hewan katak, kepiting, beruang, bebek, ular, dan kucing. Guru memberikan instruksi dan anak akan menirukan, kemudian melakukan evaluasi ringan melalui tanya jawab untuk meninjau tingkat pemahaman anak terhadap gerakan yang telah dilakukan. Dalam tahap ini, mayoritas anak mulai mampu mengikuti gerakan dengan irama yang tepat, suasana kelas semakin aktif, dan antusiasme anak meningkat pesat.

Hasil Observasi Siklus I

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siklus satu, kemampuan konsentrasi anak telah menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan kondisi sebelum tindakan.

Tabel 2. Hasil Observasi Siklus I

No	Kategori	Hasil	Presentase (100%)
		(jumlah anak)	
1	BB	3	9,52%
2	MB	6	19,05%
3	BSH	7	33,33%
4	BSB	5	23,81%

Berdasarkan data, didapati dari 21 anak, sebanyak 2 anak (9,52%) berada pada kategori Belum Berkembang (BB), 4 anak (19,05%) Mulai Berkembang (MB), 10 anak (47,62%) Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan 5 anak (23,81%) Berkembang Sangat Baik (BSB). Hasil observasi tahap satu ini dapat menunjukkan adanya kemajuan atau peningkatan dalam kemampuan konsentrasi anak melalui kegiatan *animal exercise*.

Refleksi Siklus I

Dari hasil refleksi yang dilakukan berdasarkan observasi tahap 1, dapat disimpulkan bahwa penerapan kegiatan *animal exercise* dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi anak khususnya pada rentang usia 5–6 tahun. Meskipun demikian, dalam tahap ini masih terdapat beberapa kendala, antara lain sebagian anak masih bingung terhadap instruksi guru yang dirasa tersampaikan terlalu cepat, serta durasi kegiatan yang relatif singkat sehingga anak belum sempat mengeksplorasi gerakan secara lebih optimal. Sebagai tindak lanjut, guru berencana untuk memperbaiki dari segi sinkronisasi instruksi agar lebih jelas atau mudah diterima oleh anak dan memperpanjang waktu pelaksanaan kegiatan dengan tujuan agar anak memiliki kesempatan lebih luas untuk berlatih gerak secara berulang.

Siklus II

Pada Siklus II, peneliti akan melakukan beberapa tindakan perbaikan berdasarkan hasil refleksi dari Siklus I. Tujuan utama dalam proses ini yakni untuk meningkatkan efektivitas kegiatan *animal exercise* dalam mengembangkan kemampuan konsentrasi anak usia 5–6 tahun. Perbaikan tersebut meliputi proses penyederhanaan instruksi verbal guru agar anak lebih mudah memahami perintah. Selain itu, durasi kegiatan juga akan diperpanjang agar anak memiliki lebih banyak waktu untuk fokus berlatih dan mengulang gerakan secara lebih leluasa. Guru nantinya juga akan menambahkan penguatan positif kepada anak yang berusaha mencoba hingga berhasil menirukan gerakan. Penguatan positif ini berupa pujian, tepuk tangan semangat, dan pemberian penghargaan secara simbolik seperti stiker bintang bagi anak yang dapat menunjukkan fokus dan usaha terbaik selama mengikuti kegiatan tersebut. Indikator tingkat keberhasilan pada Siklus II juga akan ditingkatkan, yaitu minimal 80% anak mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) hingga Berkembang Sangat Baik (BSB) dalam kemampuan konsentrasi.

Pada pertemuan pertama, guru akan mengulang kembali rangkaian gerakan *animal exercise* yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan kedua, guru mengajak Anak melakukan beragam gerakan *animal exercise* mulai dari gerak lompat, merangkak, dan meniru gerakan. Iritan irama musik yang lembut akan digunakan agar konsentrasi tetap terjaga. Pada pertemuan ke tiga adalah tindakan refleksi dengan mengulang kembali gerakan dari awal. Selanjutnya guru akan mengajak anak – anak untuk melakukan diskusi bersama dan tebak Gerakan sesuai dengan konsep *animal exercise*.

Berdasarkan hasil pengamatan pada pelaksanaan Siklus II menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan proses belajar Siklus I. Dalam tahap ini sebagian besar anak telah berhasil mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan kegiatan *animal exercise* dalam proses belajar di kelas terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi anak sekaligus menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, aktif, dan bermakna.

Hasil Observasi Siklus 2

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siklus dua, didapatkan data bahwa kemampuan konsentrasi anak telah menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Dalam tahap ini tidak terdapat siswa yang masuk pada kategori Belum Berkembang (BB).

Tabel 3. Hasil Observasi Siklus 2

No	Kategori	Hasil	Presentase (100%)
		(jumlah anak)	
1	BB	0	0%
2	MB	2	9,52%
3	BSH	2	9,52%
4	BSB	17	87,33%

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan terhadap 21 anak, mayoritas telah mencapai kategori Berkembang Sangat Baik (87,33%). Data ini menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan dalam kemampuan konsentrasi setelah diterapkannya kegiatan *animal exercise*. Selain itu, sebanyak 90,52% anak masuk pada kategori Mulai Berkembang, dan 90,52% lainnya berada dalam kategori Berkembang Sesuai Harapan. Dalam siklus dua sudah tidak didapati anak yang termasuk dalam kategori Belum Berkembang.

Hasil Pra Tindakan, Siklus 1 dan Siklus 2

Hasil observasi yang dilakukan pada Pra Tindakan, Siklus 1 dan Siklus 2 dapat menunjukkan adanya distribusi tingkat capaian perkembangan anak dalam kategori BB, MB, BSH, dan BSB. Kategori capaian ini dapat menjadi indikasi adanya variasi tingkat penguasaan kemampuan setiap anak dalam satu satu kelompok belajar. Berdasarkan data, terdapat temuan adanya peningkatan kemampuan konsentrasi anak dalam proses belajar. Untuk kategori BB (Belum Berkembang) bahkan presentasinya mencapai 0% pada siklus 2. Dalam tabel 4 terlihat perbandingan hasil peningkatan konsentrasi anak dalam tahap Pra Tindakan, Siklus 1 dan Siklus 2.

Tabel 4. Hasil Pra Tindakan, Siklus 1 dan Siklus 2

No	Kategori	Pra Tindakan	Siklus 1	Siklus 2
		Presentase (100%)	Presentase (100%)	Presentase (100%)

1	BB	19,05%	9,52%	0%
2	MB	52,38%	19,05%	90,52%
3	BSH	14,29%	33,33%	90,52%
4	BSB	14,29%	23,81%	80,95%

Dilihat secara teoritis, adanya perubahan capaian hasil belajar dalam penelitian tindakan kelas merupakan dampak dari proses refleksi dan perbaikan berkelanjutan yang telah dilakukan pada setiap siklus. Dalam model Kemmis dan McTaggart terdapat fokus pada pendalaman siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Tahapan tersebut dibentuk sebagai mekanisme peningkatan kualitas pembelajaran yang dirancang secara sistematis. Model ini memungkinkan peneliti untuk melakukan identifikasi tantangan dan merumuskan ulang strategi baru agar capaian perkembangan konsentrasi anak dapat meningkat.

Tabel 5. Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Anak Usia 5-6 Tahun di PAUD Langkah – Langkah Mungil Sokanandi, Banjarnegara

No	Kategori	Siklus 1	Siklus 2
		Presentase (100%)	Presentase (100%)
1	BB	9,52%	0%
2	MB	19,05%	90,52%
3	BSH	33,33%	90,52%
4	BSB	23,81%	80,95%

Tabel 5 menunjukkan adanya peningkatan kemampuan konsentrasi anak usia 5–6 tahun yang dilihat berdasarkan perbandingan hasil observasi pada siklus I dan siklus II. Data tersebut memperlihatkan perubahan setelah penerapan kegiatan *animal exercise*. Perbandingan yang signifikan dapat dilihat dari adanya penurunan kategori Belum Berkembang (BB) dari 9,52% pada siklus I menjadi 0% pada siklus II. Perubahan ini dapat menunjukkan bahwa evaluasi dan perbaikan strategi pembelajaran lebih mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi anak usia 5 -6 tahun saat pembelajaran di kelas. Selain itu, peningkatan kategori Mulai Berkembang (MB) di siklus 1 yakni 19,05% kemudian menjadi 90,52%. Untuk anak yang masuk pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) pada siklus 1 yakni 33,33% meningkat menjadi 90,52% di siklus 2. Dan untuk kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) juga menunjukkan adanya proses adaptasi belajar yang cukup baik, yakni dari presentase 23,81% menjadi 80,95% di siklus 2.

Secara konseptual, hasil yang tertera pada data di atas dapat dikatakan sudah sejalan dengan model Penelitian Tindakan Kelas Kemmis dan McTaggart yang menekankan adanya proses refleksi berkelanjutan dalam setiap siklus guna melakukan perbaikan atau penyempurnaan strategi pembelajaran. Melalui proses refleksi, peneliti dapat melakukan penyesuaian metode pembelajaran dengan paling sesuai dengan kebutuhan anak sehingga efektivitas hasilnya dapat terlihat pada siklus berikutnya.

Melalui implementasi penelitian tindakan kelas (PTK) yang disertai dengan kegiatan *animal exercise*, penelitian ini dapat menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan terhadap kemampuan konsentrasi anak usia 5–6 tahun di PAUD Langkah–Langkah Mungil Sokanandi, Banjarnegara. Secara teoritis, pembelajaran berbasis gerak yang kemudian dikemas dalam aktivitas bermain mampu meningkatkan tingkat fokus anak dalam proses pengalaman belajar yang konkret dan lebih menyenangkan, sehingga dapat meminimalisir terjadinya distraksi selama proses pembelajaran (Palmer et al., 2013).

SIMPULAN

Melalui tindakan berupa penelitian tindakan kelas dengan cara mengadakan kegiatan *animal exercise* terbukti meningkatkan kemampuan konsentrasi pada anak usia 5-6 tahun di PAUD Langkah – Langkah Mungil Sokanandi, Banjarnegara. Setelah implementasi dan observasi dilaksanakan kepada anak usia 5-6 tahun di PAUD KB Langkah-Langkah Mungil Sokakandi, diperoleh temuan bahwa hasil

peningkatan konsentrasi sebesar 80,95%. Angka ini menunjukkan predikat sangat efektif dan didukung dengan adanya peningkatan yang signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini. Terimakasih kepada Dosen Pembimbing yang senantiasa mengarahkan dan membimbing proses penelitian ini. Terimakasih juga kepada rekan – rekan guru PAUD Langkah – Langkah Mungil Sokanandi yang telah membantu mensukseskan proses penelitian hingga selesai.

REFERENSI

- Agung Prihantoro, F. H. (2019). MELAKUKAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS. *Uhumuddin : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 9, 49–60.
- Cahyaningrum, S. A. (2025). *Visual-Kinesthetic Strategies to Increase Sitting Duration in Early Childhood : Strategi Visual-Kinestetik Meningkatkan Durasi Duduk Anak Usia Dini*. 20(1), 1–14. <https://doi.org/10.21070/ijemd.v20i1.882>
- Cambridge, U. O. (2015). *Research Notes Kemmis and McTaggart Model*. 60, 39.
- Chalidaziah, W. (2018). *KONDISI KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA DINI DI TAMAN KANAK-KANAK X Early Childhood Learning Concentration Conditions in Taman Kanak-Kanak X*. 1(1).
- Dewi, I., Pandri, D. P., Solichah, N., Purba, T. H., Rifandi, A., & Yuniarni, D. (2024). *Pendidikan Karakter Anak Usia Dini* (S. K. Dr. Edy Husnul Mujahid (ed.)). Eureka Publisher.
- Fildzah imani, Masganti Sit, I. S. (2017). *RAUDHAH Program Studi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal (PGRA) ISSN: 2338-2163 - V*.
- Fitria, H., Kristiawan, M., Rahmat, N., Pendidikan, J. M., Palembang, K., Pendidikan, J. I., Bengkulu, U., Limun, K., Hulu, M. B., Bengkulu, K., Pendidikan, J. M., & Palembang, K. (2019). *UPAYA MENINGKATKAN KOMPETENSI GURU*. 4(1), 14–25.
- Handayani, I. N. (2022). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Membaca Permulaan Melalui Media Kartu Kata Bergambar pada Anak Usia 5-6 Tahun*. 7(2), 116–121.
- Handayani, I. N. (2023). *PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGENAL ANGKA MELALUI PERMAINAN TABUNG ANGKA PADA ANAK USIA DINI*. *Early Stage: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 116–130.
- Hawali, R. F. (2025). *Peran Teori Behaviorisme dalam Mengembangkan Kebiasaan Positif pada Anak Usia Dini*. 11(1), 73–80.
- Hidayat, H., Amaliah, O., Gunung, S., & Bandung, D. (2022). *Estetika Pojok Baca Ruang Kelas Anak Usia Dini Heri*. *Ashil: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 23–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/piaud.v1i1.2422>
- Kenanga, F., Bengkulu, K., Fitriana, S., & Miranti, E. (2023). *IMPLEMENTASI PRINSIP-PRINSIP PEMBELAJARAN di*. 130–138.
- Khotimah, S. H., Sunaryati, T., & Suhartini, S. (2021). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Penerapan Media Gambar Sebagai Upaya dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini Abstrak*. 5(1), 676–685. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.683>
- Lakicevic, N., Manojlovic, M., Chichinina, E., Chursina, A., Tarasova, K., Thomas, E., Zhong, Y., Bianco, A., & Drid, P. (2026). *Complementary Therapies in Medicine Physical fitness and executive functions in early childhood : A systematic review of recent evidence*. *Complementary Therapies in Medicine*, 96(December 2025), 103321. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2026.103321>
- Machali, I. (2022). *Bagaimana Melakukan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru ?* 1(2).
- Novitasari, Y. (n.d.). Analisis Permasalahan "Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini ". *PAUD Lentura : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 82–90.
- Nurhayati, S. S., Savitri, R. A., & Kunci, K. (2024). *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) Paud , Apa dan Bagaimana ?* 1(1), 22–27.
- Palmer, K. K., Miller, M. W., & Robinson, L. E. (2013). *Acute Exercise Enhances Preschoolers ' Ability to Sustain Attention*. 433–437.
- Parker, R., Thomsen, B. S., Berry, A., Craig, C. J., & Backman, J. S. (2022). *Learning Through Play at School – A Framework for Policy and Practice*. 7(February), 1–12.

- <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.751801>
- Pica, R. (2022). *Spark a Revolution in Early Education: Speaking Up for Ourselves and the Children*. Redleaf Press. <https://books.google.co.id/books?id=CsCHEAAAQBAJ>
- Policastro, F., Biancotto, M., & Zoia, S. (2022). Acta Psychologica Animal Fun : Supporting the motor development of Italian preschoolers. *Acta Psychologica*, 230(October), 103772. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103772>
- Pratiwi, S., & Nur, Y. (2017). *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Menjahit Abstrak*. 02(02), 1–9.
- Putu, N., Susanti, D., Ujianti, P. R., & Setyowahyudi, R. (2025). *Hit and jump Circuit Game to Stimulate the Concentration to 5 to 6 -Year -Old Children*. 13, 8–16.
- Sitorus, R. W., Siregar, K. P., Sari, R. I., & Utara, U. S. (2025). The Role of Play Based Learning in Early Childhood Development. *Educia Journal*, 3(1), 1–14.
- Tanti Kurniah Sari. (2018). PENINGKATAN MINAT BELAJAR FISIKA MELALUI PEMBELAJARAN BERBASIS MULTIPLE INTELLIGENCE BAGI PESERTA DIDIK SMK. *Tajdidikasi Jurnal Penelitian Dan Kajian Pendidikan*.
- Uminar, N., & Muslih, A. (n.d.). *UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI ANAK USIA 4-5 TAHUN MELALUI METODE BERMAIN DENGAN MEDIA BONEKA TANGAN*. 1.
- Waluyo, U. N., Khasanah, N., Ratna, N., Mufarikhah, L., Waluyo, U. N., Waluyo, U. N., Waluyo, U. N., Waluyo, U. N., Waluyo, U. N., Info, A., History, A., & Concentration, S. (2024). *Yoga Kids untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak di PAUD Genius Desa Nyatnyono*. 3(2), 2825–2833.
- Wang, B., Chen, P., Jia, Z., & Tan, Z. (2025). *Effects of physical activity on executive function and its subdomains in children aged 5 – 6*. December, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1651806>
- Zizan, I. K., & Tahun, U. (n.d.). *MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS ANAK USIA 5-6 TAHUN*. 4(2), 777–790.