



Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Angri Lismayani

Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

Email: angri.lismayani@unm.ac.id

ABSTRAK

Kemampuan motorik kasar anak merupakan salah satu aspek yang perlu dikembangkan untuk membantu anak usia dini dalam bermain dengan aktif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh senam irama terhadap kemampuan motorik kasar anak usia dini. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian *One Group Pretest Postes*. Subjek penelitian adalah 14 anak. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan sosial emosional anak mengalami peningkatan sebelum dan sesudah diberi perlakuan yaitu Zhitung sebesar -3,314 dan nilai sig. sebesar 0,001 menunjukkan bahwa nilai sig. $0,001 < 0,05$ sehingga ada perbedaan keterampilan motorik anak yang diberi perlakuan sebelum dan setelah kegiatan.

Kata Kunci: Kegiatan Senam Irama, Motorik Kasar, Anak Usia Dini

Abstract

Children's gross motor skills are one of the aspects that need to be developed to help early childhood in active play. The purpose of this study was to determine the effect of rhythmic gymnastics on the gross motor skills of early childhood. The research used a quantitative approach of One Group Pretest Postes research type. The research subjects were 14 children. The results showed that children's social-emotional abilities increased before and after being treated, namely Zhitung of -3,314 and a sig. value of 0.001 indicating that the sig value. $0.001 < 0.05$ so that there is a difference in the motor skills of children who are treated before and after the activity.

Keywords : Rhythmic Gymnastics Activity, Gross Motor, Early Childhood

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang penting dalam hidup manusia. Pendidikan berperan dalam setiap perkembangan yang dialami setiap individu dalam mewujudkan diri menjadi manusia yang berpikir dan berkembang. Perkembangan dan kemajuan yang dilakukan oleh manusia berhubungan erat dengan pendidikan yang mereka dapatkan. Semakin berkembangnya ilmu pengetahuan manusia, semakin pesat pula kemajuan teknologi dan kebudayaan yang memanfaatkan sumber daya manusia itu sendiri. Hal ini berkaitan dengan kualitas pendidikan yang diberikan kepada setiap manusia. Peranan pendidikan dapat dilihat sejak usia dini. Pendidikan anak usia dini merupakan salah satu perwujudan pemberian pendidikan kepada manusia melalui jalur pendidikan sekolah dalam bentuk pendidikan prasekolah.

Pendidikan anak usia ini merupakan dasar untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, oleh sebab itu peningkatan penyelenggaraan PAUD berperan penting dalam memajukan pendidikan di masa mendatang. Pentingnya pendidikan anak usia dini bermula dari kesadaran bahwa masa kanak-kanak merupakan masa emas karena usia antara 0 sampai 5 tahun semua aspek perkembangan anak mengalami percepatan yang pesat. Anak usia ini penuh dengan keseruan, konsep belajar sambil bermain menjadi landasan yang membimbing anak untuk mengembangkan keterampilan yang serba guna agar anak tetap kuat dan terus berkembang menjadi manusia berkarakter yang berkualitas dimasa depan (Kurniawan et al., 2022)

Periode ini merupakan tahap tercepat dalam hal perkembangan mereka, di mana kepribadian mereka dibangun, mereka sangat dipengaruhi oleh lingkungan terdekat mereka dan terbuka untuk segala jenis pembelajaran. Kualitas pengalaman yang diperoleh anak di masa usia dini akan menjadikan lebih bermakna untuk mencapai masa depannya. Secara alami anak adalah pembelajar yang aktif. Mereka sangat menyenangkan melakukan pengamatan, eksplorasi, berimajinasi, menemukan, melakukan penyelidikan, mengumpulkan informasi serta berbagi pengalaman. Pengalaman belajar pada masa usia dini dapat ditingkatkan kepada yang

lebih tinggi melalui kepedulian orang tua, guru pada anak, agar anak dapat ditingkatkan supaya terbentuk sikap positif terhadap belajar (Mayar et al., 2022)

Salah satu aspek perkembangan anak usia dini yaitu motorik Perkembangan motorik merupakan salah satu aspek pertumbuhan anak yang begitu jelas dan terlihat, kadang-kadang kita menerimanya begitu saja, keterampilan motorik merupakan jasmani melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, sehingga melatih atau membiasakan keterampilan motorik anak merupakan tahapan dalam mendukung tumbuh kembangnya (Vita Apriloka, 2020)

Perkembangan motorik merupakan proses memperoleh keterampilan dan pola gerakan yang dapat dilakukan anak, kemudian keterampilan motorik diperlukan untuk mengendalikan tubuh, keterampilan motorik dibagi menjadi dua, yaitu motorik halus dan motorik kasar (Hayati & Tawati, 2021)

Perbedaan antara keterampilan motorik kasar dan halus dalam keterampilan motorik kasar membutuhkan koordinasi otot-otot tubuh yang lebih besar dalam keseimbangan, postur, orientasi, dan pergerakan batang dan anggota badan sedangkan keterampilan motorik halus mengintegrasikan otot-otot yang lebih kecil untuk kegiatan seperti menggambar, menulis, membaca, dan berbicara dan biasanya termasuk ketangkasan manual dan integrasi visual motor. Koordinasi dan kontrol untuk banyak jenis dan bentuk gerakan memiliki hubungan yang kompleks antara aktivitas fisik, keterampilan motorik halus dan motorik kasar yang dirasakan pada anak usia dini (Nasution & Sutapa, 2020)

Keterampilan motorik kasar didefinisikan sebagai aspek perkembangan yang berkaitan dengan kemampuan anak untuk bergerak yang melibatkan otot-otot besar seperti duduk, berdiri, berlari, dan melompat Usia 2-7 tahun merupakan usia fundamental, sehingga pada fase ini ada baiknya kemampuan motorik kasar anak distimulasi. Hal ini dilakukan karena motorik kasar memberi peranan yang sangat penting untuk menjalani hidup sepanjang hayat mereka (Sihite & Dimiyati, 2022)

Perkembangan motorik kasar pada anak adalah salah satu aspek penting yang harus diperhatikan oleh guru dan orang tua. Anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik akan lebih luwes dalam bergaul dengan teman-temannya. Hal ini tentu saja akan berpengaruh pada kepercayaan diri anak saat bersosialisasi dengan teman-temannya (Mahmud, 2018)

Motorik kasar pada anak usia dini mempunyai 3 aspek yaitu: a) kemampuan lokomotor kemampuan menggerakkan tubuh berpindah tempat, b) Kemampuan non lokomotor kemampuan menggerakkan anggota tubuh diam di tempat, c). kemampuan manipulatif, kemampuan menggunakan dan mengontrol gerakan otot-otot kecil yang terbatas terutama pada bagian tangan dan kaki (Purwanto & Baan, 2022)

Keterampilan motorik kasar pada anak berbeda-beda sesuai dengan usianya. Sujarwo dan Widi mengemukakan bahwa "motorik kasar yaitu bagian dari aktivitas motorik yang mencakup keterampilan otot-otot besar, misalnya merangkak, tengkurap, mengangkat leher dan duduk(Lena et al., 2023). Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot tangan, kaki dan seluruh tubuh anak. Gerakan tersebut mengandalkan kematangan dalam koordinasi. Berbagai gerakan ini sangat berguna bagi kehidupan anak. Dengan begitu, anak dapat mengontrol keseimbangan tubuhnya. Dari beberapa pendapat mengenai motorik kasar, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar merupakan aktivitas motorik yang melibatkan otot-otot di seluruh tubuh anak dan memerlukan tenaga yang besar (Andika et al., 2022)

Salah satu cara mengembangkan motorik kasar anak yaitu melalui kegiatan senam. Senam irama dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama. Perlunya pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam irama adalah untuk membantu anak dalam memenuhi hasrat dalam bergerak, kemudian sebagai wahana mengembangkan kebugaran jasmani anak, selain itu juga dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai jenis keterampilan gerak dasar yang berorientasi pada proses, dan sebagai pengayaan berbagai macam keterampilan gerak dasar (Ulfah et al., 2021)

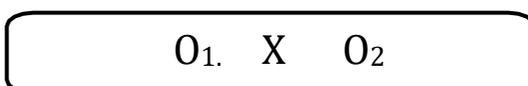
Melalui senam sehat gembira tubuh anak akan terlatih dan dapat terjadi perubahan yang signifikan terhadap anak yang mengalami hambatan dalam motorik kasarnya. Oleh karena itu, kegiatan senam ini sangat berguna dalam aspek perkembangan motorik kasar anak. Banyak sekali manfaat kegiatan senam ini salah satunya yaitu dapat mengembangkan daya tahan otot, kelincahan, keseimbangan dan mampu berpikir secara aktif dan kreatif (Sa'diyah et al., 2023) Melakukan kegiatan senam irama dapat menstimulasi kemampuan motorik anak, dengan gerakan tubuh yang terkoordinasi, kekuatan kelenturan, keseimbangan, dengan diiringi irama musik yang menyenangkan dan dapat mengajar- kan anak tentang Kesehatan (Mogelea et al., 2019)

Proses kegiatan senam irama, pendidik menyiapkan media yang digunakan untuk menunjang kegiatan senam. Karena anak-anak suka bergerak apalagi diikuti irama musik dan lagu yang semangat dengan riang gembira agar anak dapat mengekspresikan dirinya. Oleh karena itu peran pendidik sangat penting dalam mengenalkan dan mempraktekkan senam irama terhadap anak. Apalagi senam irama di bawakan oleh anak-anak yang gerakannya mudah diikuti dan sederhana, sehingga efektif untuk menstimulasi dan meningkatkan kecerdasan kinestetik anak (Patma Sari & Prasetyawati, 2019)

Oleh karena itu sesuai dengan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa kegiatan senam kiranya dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Maka dari itu, peneliti akan meneliti tentang pengaruh kegiatan senam irama terhadap kemampuan motorik kasar anak usia dini.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan tujuan membandingkan keadaan sebelum perlakuan dengan keadaan setelah perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

O_1 = nilai *pretest* kemampuan motorik kasar anak sebelum diberi perlakuan kegiatan senam

X = perlakuan kegiatan senam irama

O_2 = nilai *pretest* kemampuan motorik kasar anak setelah diberi perlakuan kegiatan senam

Sampel penelitian ini adalah 14 anak pada kelompok B. Lokasi penelitian TK Dharma Wanita Kab. Wajo. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif dan non-parametrik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil observasi awal yang dilakukan, persentase kemampuan motorik kasar anak sebelum melakukan kegiatan senam dapat dilihat pada tabel berikut: rekapitulasi kumulatif yang diperoleh pada setiap indikator pada saat *pretest* adalah sebagai berikut

Tabel 1. Hasil pretest kemampuan motorik anak

Indikator	Rata-rata		
	Baik	Cukup	Kurang
Lokomotor	-	2,21	2,79
Nonlokomotor	-	3,01	1,99

Data yang diperoleh pada observasi akhir yang dilakukan (*posttest*) setelah pemberian perlakuan dengan beberapa kali melakukan kegiatan senam, kemampuan motorik kasar anak berdasarkan indikator dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil posttest kemampuan motorik anak

Indikator	Rata-rata		
	Baik	Cukup	Kurang
Lokomotor	3,29	1,35	0,36
Nonlokomotor	2,43	2,36	0,21

Adapun hasil rata-rata yang diperoleh saat *posttest* berbeda dengan hasil dari *pretest*. Kegiatan lokomotor menunjukkan hasil yang lebih tinggi dari kegiatan lokomotor. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah pemberian perlakuan kemampuan lokomotor anak cenderung lebih meningkat dari kemampuan nonlokomotornya. Setelah perlakuan senam diberikan kepada anak, mereka lebih mampu melakukan gerakan lokomotor yang kegiatannya lebih aktif dan memerlukan tenaga yang lebih besar.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-3.314 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tabel tersebut menunjukkan bahwa Z hitung sebesar -3,314 dan nilai sig. sebesar 0,001 menunjukkan bahwa nilai sig. $0,001 < 0,05$ sehingga dapat dilihat adanya perbedaan keterampilan motorik anak yang diberi perlakuan sebelum dan setelah kegiatan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kegiatan senam dapat meningkatkan motorik kasar anak. Hal tersebut terbukti dari hasil uji *Wilcoxon* yang menunjukkan terdapat perbedaan signifikan kemampuan motorik kasar anak sebelum dan sesudah berikan perlakuan. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak menerima perlakuan berupa kegiatan senam lebih baik baik dibandingkan sebelum perlakuan, dengan kata lain terjadi peningkatan perolehan nilai setelah diberikan perlakuan berupa kegiatan senam.

5. KESIMPULAN

Terjadi perbedaan hasil observasi dari penelitian yang dilakukan ketika pemberian *pretest* dan *posttest*. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya peningkatan antara hasil observasi yang dilakukan sebelum pemberian kegiatan senam dengan hasil yang diperoleh setelah pemberian kegiatan senam. Peningkatan yang diperoleh menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak meningkat setelah anak diberikan perlakuan dengan melakukan kegiatan senam. Setelah menganalisis data hasil observasi yang telah dilakukan. Setelah dilakukan uji Z pada hasil observasi yang telah dilakukan dan hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya diperoleh hasil bahwa ada pengaruh kegiatan senam terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak, terlihat sebelum dan sesudah melakukan kegiatan senam kemampuan motorik kasar anak berbeda menjadi lebih meningkat.

REFERENSI

- Kurniawan, A., Reza, A., Hasanah, U., Riskiana, N., Muhammadiyah, M., Kurnia, N., Putri, H., & Uce, L. (2022). *Pendidikan Anak Usia Dini* (W. Ramadhani, Ed.). PT Global Eksekutif Teknologi.
- Lena, R., Silaban, S., & Herawati, J. (2023). *MENGEMBANGKAN FISIK MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI MELALUI OLAHRAGA SENAM IRAMA*. 1(2), 2986–2965. <https://doi.org/10.59581/jpkf-widyakarya.v1i2.460>
- Mahmud, B. (n.d.). *URGENSI STIMULASI KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA ANAK USIA DINI*.
- Mayar, F., Sakti, R., Yanti, L., Erlina, B., Osriyenti, O., & Holiza, W. (2022). Pengaruh Video Pembelajaran Gerak dan Lagu untuk Meningkatkan Fisik Motorik pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2619–2625. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2081>

- Mogelea, B., Kiestetik, K., & Irama, S. (n.d.). *Meningkatkan Kemampuan Kinestetik melalui Senam Irama dan Tarian Yosim Pancar Irama pada Anak Usia 5-6 Tahun* Kata kunci. <http://jiip.stkipyapisdompou.ac.id>
- Nasution, S. T., & Sutapa, P. (2020). Strategi Guru dalam Menstimulasi Keterampilan Motorik AUD Pada Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1313–1324. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.849>
- Patma Sari, A., & Prasetyawati, D. (n.d.). *SENAM IRAMA SEBAGAI STIMULASI KECERDASAN KINESTETIK ANAK USIA 5-6 TAHUN*.
- Pendidikan, J., Athfal, R., Hayati, T., Tawati, A., Anak, P. I., Dini, U., Sunan, U., Djati, G., Jalan, B., Hatta, S., Cimincrang, K., Gedebage, K., Bandung, K., & Barat, J. (n.d.). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia Dini Melalui Metode Demonstrasi Menggunakan Kertas Kokoru*.
- Porkes Edisi Juni, J., Porkes Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan, J., Agung Andhika, D., Sandi Prayoga, A., Darumoyo, K., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Modern Ngawi, S. (2022). *Meningkatan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Sederhana*. 5(1), 57–65. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Purwanto, D., & Baan, A. B. (2022). Pengaruh Aktivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5669–5678. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3158>
- Sa'diyah, H., Wisudaningsih, E. T., Dp, T. T., Hasan, U. Z., & Kraksaan, G. (n.d.). *IMPLEMENTASI KEGIATAN SENAM SEHAT GEMBIRA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI DI RA SIRAJUT THALIBIN RACEK TIRIS PROBOLINGGO*. <https://vt.tiktok.com/ZS8naDcVN/>.
- Sihite, J., & Dimiyati, D. (2022). Pengaruh Permainan Sirkuit Pos Geometri Terhadap Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2223–2233. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1896>
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844–1852. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>
- Vita Apriloka Pendidikan Islam Anak Usia Dini UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jl Marsda Adisucipto Yogyakarta, D. (n.d.). *Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau Dari Jenis Kelamin*.