

Peningkatan Motorik Kasar Anak Usia Dini Usia 4-5 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama

Desy Sinta Dewi^{1*}, Iman Nurjama², Evy Fitria³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Tangerang, Banten, Indonesia
Email Corresponden Author: desysintadewi16@gmail.com

Abstract

This study looks at how rhythmic gymnastics practices may help young children (ages 4-5) develop their gross motor abilities. Evidence from previous studies shows that the formative years of a child's early years are crucial for the maturation of their gross motor skills, which include the use of their limbs and other major muscles. 17 students from TK Islam Al Bayan Tangerang participated as the subject research in this study, which followed a CAR methodology with two cycles of planning, doing, observing, and reflecting. A quantitative analysis was performed on data that had been gathered via observation, interviews, and documentation. According to the study's findings, 41% of the kids' gross motor abilities were in the "Starting to Develop" stage prior to the intervention. Cycle II saw a substantial rise to 82% in the "Developing Very Well" category, after a 60% gain in the "Developing as Expected" category after cycle I. Rhythmic gymnastics programs are great for helping preschoolers develop their gross motor abilities. According to these studies, rhythmic gymnastics is a great way for kids to improve their gross motor abilities.

Keywords: *Early-Childhood; Gross Motor Skill, Rhythmic Gymnastics; CAR*

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengimplementasikan senam ritmik terhadap peningkatan perkembangan motorik kasar anak 4-5 tahun. Penelitian sebelumnya memperlihatkan bahwa kemampuan motorik kasarnya anak, yang meliputi penggunaan anggota tubuh serta otot utama lainnya, sebagian besar berkembang selama beberapa tahun pertama dalam kehidupannya. Penelitian yang melibatkan 17 siswa TK A dari TK Islam Al Bayan Tangerang sebagai subjek penelitian ini menggunakan teknik PTK, yang terdiri dari dua siklus yaitu persiapan, pelaksanaan, dan refleksi. Setelah mengumpulkan informasi melalui wawancara, dokumentasi, serta observasi, analisis kuantitatif dilakukan terhadap data yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 41% kemampuan motorik kasar anak berada pada tahap "MB". Pada siklus II, persentase siswa yang dinilai "BSB" meningkat secara signifikan menjadi 82%, dibandingkan dengan 60% pada siklus I yang hanya 60%. Anak-anak prasekolah dapat memperoleh manfaat yang besar dari pelatihan senam ritmik dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar mereka. Penelitian ini menemukan bahwa senam ritmik sangat membantu anak dalam mengembangkan kemampuan motorik kasarnya mereka

Kata kunci: AUD; Motorik Kasar; Senam Irama; PTK

History

Received 2024-07-03, Revised 2024-07-10, Accepted 2024-09-02

PENDAHULUAN

Dalam konteks pentingnya menanamkan nilai-nilai utama pada anak-anak, masyarakat Indonesia sangat menghargai tahun-tahun awal kehidupan anak. Periode ini sering disebut sebagai "masa keemasan," di mana perkembangan fisik dan mental anak berlangsung dengan pesat dan sangat berpengaruh terhadap masa depan mereka. Tahun-tahun awal setelah kelahiran dianggap sebagai masa yang sangat krusial karena pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada tahap ini tidak ada bandingannya dengan

periode lainnya dalam kehidupan seorang anak. Beragam macam perkembangan semuanya terjadi selama masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Kemajuan ini memfasilitasi pembelajarannya anak. Peserta didik secara alami memiliki rasa ingin tahu yang besar, dan itu termasuk pertanyaan tentang seksualitas. Peserta didik memiliki rasa keingintahuan yang besar terhadap tubuh manusia dan bagian-bagiannya, dan mereka ingin memahami bagaimana organ-organ tubuh mereka bekerja dan bagaimana organ-organ tersebut dibandingkan dengan organ-organ tubuh lainnya (Mayar et al., 2022).

Ada 2 kategori kemampuan dari motorik, kemampuan motorik halus dan kemampuan motorik kasar. Menggunakan lengan dan kaki untuk mendorong diri sendiri ke depan dan ke belakang adalah contoh kemampuan motorik kasar. Salah satu cara untuk melihatnya adalah bahwa pandangan ini mengasumsikan bahwa kemampuan berjalan dan menggunakan lengan adalah contoh kemampuan motorik kasar (Setyawan et al., 2018).

Gerakan-gerakan yang termasuk keterampilannya non-lokomotor, keterampilan lokomotor, dan gerakan manipulatif ialah bagian dari aktivitas motorik kasar. Siswa terlibat dalam gerakan non-lokomotor, seperti pesawat, di mana mereka dengan lembut membungkukkan tubuh mereka sambil mengangkat satu kaki dan melebarkan tangan mereka. Siswa terlibat dalam aktivitas lokomotor saat mereka berlari di lintasan, melompat ke depan dengan kedua kaki, dan sebagainya (Rizky & Chairuna, 2017).

Gerakan motorik kasar menggunakan kekuatan dan keseimbangan tubuh seseorang, berbeda dengan gerakan motorik halus, yang didukung oleh ototnya yang lebih kecil seperti yang ada di jari-jari dan tangan dan membutuhkan akurasi dan presisi. Pengalaman membuat perbedaan besar dalam hal kemampuan motorik seseorang. Kekuatan, kemampuan, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi adalah lima aspek yang membentuk bakat motorik yang ditemukan dalam fisik (Efriyansyah et al., 2022; Novita, 2021).

Berdasarkan Permendikbud No. 137 tahun 2014, yang menguraikan tujuan untuk kelompok yang berusia 4-5 tahun dalam hal kemampuan fisik motorik, tercantum sebagai berikut: (a) menirukan gerakan binatang, pohon yang tertiuip angin, pesawat terbang, dan lain-lain; (b) bergelantungan; (c) mengkoordinasikan gerakan melompat, berlari, dan meloncat; (d) melempar; (e) menangkap dengan secara pas; (f) membuat gerakan antispasi; dan (g) menendang dengan terarah (Rahman et al., 2020).

Aktivitas fisik berupa senam irama masih kurang bervariasi, sehingga anak mudah bosan. Selain itu, koordinasi antara gerakan seluruh tubuh atau bagian tubuh masih lemah di kelompok A, menunjukkan bahwa pengembangan motorik kasar anak di TK Islam Al Bayan usia 4-5 tahun masih belum optimal. Ketika anak-anak tidak secara teratur terlibat dalam kegiatan yang menargetkan kemampuan motorik kasar mereka, mereka tidak mendapatkan stimulasi yang mereka butuhkan untuk tumbuh di bidang ini, yang dapat menyebabkan perkembangan di bawah standar (Mu'mala & Nadlifah, 2019). Maka dibutuhkan aktivitas fisik yang mampu membuat anak dapat terlibat aktif serta

meningkatkan koordinasi dan pengembangan motorik kasar anak, salah satunya melalui senam irama.

Manfaat yang diperoleh anak dari senam ritmik adalah dapat membantu mengembangkan berbagai keterampilan motorik kasar anak. Latihan senam irama membantu anak-anak meningkatkan kemampuan motorik anak melalui pembelajaran berbasis permainan (Ajhuri & Humaida, 2021). Senam ritmik adalah jenis pendidikan jasmani rekreasi yang bertujuan untuk mendorong perkembangan fisik yang sehat, kuat, dan kompeten melalui latihan yang menarik kepekaan peserta terhadap irama musik dan keterampilan motorik kasar mereka (Husnah & Prayogo, 2018). Dukungan sosial dan perawatan (pendidikan) yang berkualitas dapat memfasilitasi perkembangan motorik yang sehat (Royani et al., 2021).

Senam irama adalah jenis aktivitas fisik yang terkontrol dan terstruktur yang berupaya meningkatkan berbagai keterampilan motorik, termasuk kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, kelincahan, dan stamina (Baiti & Rahman, 2022). Menggabungkan berbagai jenis gerakan dengan irama yang disinkronkan adalah inti dari senam irama (Baiti & Rahman, 2022). Tujuan mengajarkan senam ritmik kepada anak-anak adalah untuk membantu mereka menjadi lebih mahir dengan kelompok otot yang lebih besar. Karena senam ritmik menuntut kekuatan dan kelincahan, senam ini akan membantu anak-anak yang mengalami keterlambatan motorik untuk meningkatkan kemampuan motorik fisik mereka sekaligus mengajarkan mereka gerakan tubuh yang mendasar dan ekspresif (Jannah, 2023). Karena perbedaan individu dalam perkembangan keterampilan motorik, tidak realistis untuk mengharapkan semua anak untuk menguasai dasar-dasarnya secara bersamaan (Shofwah & Kristanto, 2016).

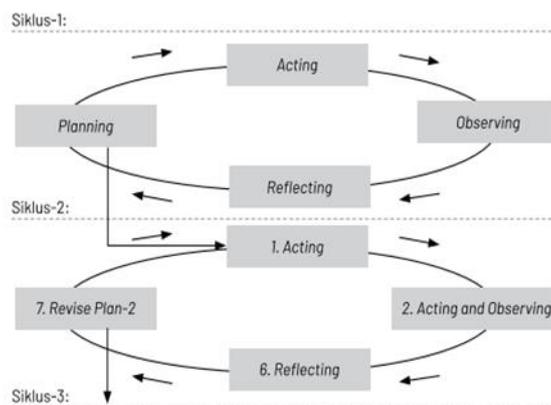
Senam, menurut penelitian sebelumnya (Muriyan, 2018; (Yuyu, 2021), bisa jadi langkah yang baik untuk menolong anak mengasah kemampuan motorik kasar mereka, terutama dengan kemampuan berjalan tetap di tempatnya, mengulurkan kedua tangannya, serta menggelengkan kepala ke samping. Terlebih lagi, ini bisa menjadi kegiatan yang bermakna dan menyenangkan bagi anak-anak untuk berpartisipasi. Sejalan dengan pandangan (Maghfiroh, 2020) bahwa upaya umum untuk melibatkan otot besarnya anak-anak melalui rangkaian kegiatan yang bisa untuk membuat peningkatan di kualitas perkembangan serta kontrol fisik, khususnya senam ritmik, dapat menghasilkan kemampuan motorik yang lebih baik, temuan serupa juga diperoleh dari penelitian yang menjelaskan manfaat senam ritmik untuk anak-anak.

Temuan penelitian serupa menunjukkan bahwa melakukan aktivitas motorik kasar, seperti menggerakkan lengan, kaki, atau keduanya, dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar secara signifikan (Wijayanti, 2020). Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa mengajarkan senam ritmik dapat meningkatkan kemampuan motorik secara keseluruhan, terutama kekuatan pada otot besarnya yang dipergunakan untuk aktivitas seperti berlari, melompat, dan berjalan, serta kemampuan untuk mengkoordinasikan variasi gerakan dua kaki dan satu kaki (Puspitasari & Habibah, 2022).

Latihan senam ritmik menjadi fokus penelitian ini karena potensinya agar meningkatkannya kemampuan motorik kasarnya anak dan kemampuan mereka untuk memperoleh keterampilan ini. Karenanya, pertanyaan studi ini ialah "apakah kegiatan senam irama dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak kelompok A dan bagaimana kegiatan senam irama pada anak kelompok A di TK Islam Al Bayan."

METODE

Dalam dunia pendidikan dan pembelajaran, jenis penelitian ini disebut *classroom action research* (CAR). Penelitian tindakan kelas adalah suatu bentuk studi atau aktivitas ilmiah dan memiliki metode yang dilaksanakan oleh peneliti di dalam kelas dengan menggunakan suatu tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan proses dan hasil pembelajaran (Wijaya & Syahrums, 2013). Model PTK Kemmis dan McTaggart juga memiliki empat komponen dalam satu siklus dengan penyatuan tindakan dan observasi, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan atau tindakan, (3) pengamatan dan (4) refleksi. Setelah satu siklus selesai, bisa dilanjutkan dengan merevisi atau merancang kembali pelaksanaan siklus terdahulu. Demikian seterusnya hingga PTK dinyatakan selesai (Purnama et al., 2020). Penjelasan tahapan penelitian terdapat dalam gambar berikut ini.



Gambar 1. Alur Penelitian Tindak Kelas Model Kemmis & McTaggart.

Tempat atau lokasi penelitian ini adalah di TK Islam Al Bayan Tangerang di jalan Sultan Ageng Tirtayasa, Kelurahan Kunciran Jaya, Kecamatan Pinang, Kota Tangerang dengan jumlah subjek yang diobservasi sebanyak 17 anak di antaranya ada 11 anak laki-laki dan 6 anak perempuan 6 anak. Di laksanakan dalam pra tindakan dan 2 siklus dengan total atau jumlah 3 kali pertemuan yang dilaksanakan pada bulan Maret 2024.

Metode dan instrumen pengumpulan data yang digunakan sebagai metode pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instumen penelitian untuk menentukan perkembangan motorik kasar anak-anak di kelompok A, dan alat penilaian adalah lembar observasi dengan bentuk tabel kisi-kisi insrumen.

Skala penilaian yang digunakan untuk mencatat hasil pengamatan kemampuan motorik kasar anak kelompok A adalah rating scale (Purnama et al., 2020). Kriteria penilaian untuk skor 5 (81-100%) di kategorikan sebagai berkembang sangat baik (BSB), berkembang sesuai harapan (BSH) dengan skor 4 (61-80%), mulai berkembang diberi skor (MB) dengan skor 3 (41-60%) dan belum berkembang (BB) dengan skor 2 (0-40%). Skor perkembangan kemampuan motorik kasar yang di peroleh per siklus tersebut, kemudian skor tersebut dibandingkan untuk melihat peningkatan yang terjadi pada setiap siklusnya.

Analisis data kuantitatif sebagai data pendukung merupakan jumlah skor masing-masing anak, lalu dipersentasekan dari rata-rata jumlah seluruh anak. Untuk mencapai persentase digunakan rumus yaitu jumlah siklus sama dengan jumlah semua nilai dibagi dengan jumlah nilai tertinggi dikali dengan seratus persen dengan rumus berikut.

$$\frac{\text{jumlah total skor anak}}{\text{jumlah nilai tertinggi}} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, senam ritmik ialah jenis latihan yang dapat dilakukan anak-anak dengan lagu maupun musik yang dapat membantu perkembangan motorik mereka. Latihan kekuatan dengan menggunakan gerakan senam ialah cara yang sangat baik untuk memperkuat dan mengkondisikan otot di seluruh tubuh. Meskipun senam ritmik pada dasarnya adalah olahraga untuk meningkatkan kemampuan motorik, senam ritmik juga membantu anak-anak dengan berbagai masalah perkembangan fisik lainnya, termasuk fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan otot (Putri, 2022).

Gerakan-gerakan dalam senam ritmik yang bersifat dasar dan menarik secara visual, seperti melompat, berjalan seperti binatang, melambai-lambaikan tangan, atau menirukan irama tepuk tangan sambil berjalan maju mundur. Namun, dalam senam ritmik, para pesenam melakukan serangkaian gerakan terkoordinasi dengan irama musik yang upbeat, yang menarik minat para peserta didik dan mendorong mereka untuk mempertahankan ritme (Amaliah et al., 2024).

Anak dapat mengasah kemampuan motorik mereka dengan berpartisipasi dalam kelas senam ritmik. Khususnya pada anggota tubuh bagian bawah, latihan senam ritmik dapat membantu perkembangan motorik kasar anak-anak, mendorong mereka untuk lebih banyak bergerak dan membangun kekuatan pada otot-otot dan saraf yang lebih besar. Stimulasi perkembangan motorik kasar harus dimulai sejak masa bayi karena merupakan komponen penting dari perkembangan yang sehat. Karena dalam jangka panjang, stimulasi ini dapat menunjukkan seberapa baik kinerja anak-anak dalam melakukan tugas-tugas fisik dasar. Latihan ritmik yang dirancang untuk membantu anak-anak menjadi lebih gesit, fleksibel, dan seimbang. Karenanya, senam merupakan salah satu kegiatan yang dapat

membantu perkembangan keterampilan motorik kasar pada anak-anak (Utari & Yeni, 2020).

Senam irama adalah cara yang bagus untuk melatih kemampuan motorik kasar anak-anak saat mereka masih kecil. Beberapa kegunaan lain dari senam irama adalah untuk menirukan alat dan senam ritmik yang dilakukan tanpa alat. Salah satu bagian dari senam ritmik adalah tarian irama, yang menggunakan ritme dan gerakan untuk membantu pematangan sistem saraf sensorik pada anak-anak (Maryuqoh & Sutapa, 2022). Sebagai sebuah acara senam, tarian ritmik menggunakan gerakan tubuh dasar dan menyajikannya dengan cara yang menarik dengan menirukan gerakan kendaraan transportasi di kehidupan nyata, melambai-lambaikan tangan tertiuip angin, atau bahkan hewan yang sedang berjalan (Baan et al., 2020).

Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam pembelajaran senam irama pada pra-tindakan, siklus I, dan siklus II: Pertama, menyiapkan materi beserta media. Kedua, menyiapkan serta membuat alat evaluasi. Ketiga, jelaskan aturan main dalam kegiatan senam irama. Keempat, tunjukkan kepada anak-anak beberapa gerakan yang benar dan cara mengikuti irama. Kelima, beri pujian ketika mereka menunjukkan keberanian serta melakukannya dengan benar di depan teman-temannya. Penelitian pengaruh senam terhadap kemampuan motorik kasar anak TK Islam Al Bayan secara keseluruhan pada pra tindakan, siklus I, hingga siklus II.

Pra Tindakan

Sebelum peneliti melakukan kegiatan penelitian, peneliti melakukan observasi awal (pratindakan) guna mengumpulkan data bagaimana proses pembelajaran senam irama dilakukan di TK Islam Al Bayan. Datanya yang diraih ialah.

Tabel 1
Nilai Rata-rata Persentase Pra Tindakan

No.	Nama Siswa	Persentase	Keterangan
1.	ACL	38%	BB
2.	FH	44%	MB
3.	ATL	40%	MB
4.	SYF	24%	BB
5.	ARS	30%	BB
6.	AWN	34%	BB
7.	GBR	50%	MB
8.	RYN	48%	MB
9.	FF	44%	MB
10.	RFY	38%	BB
11.	EL	46%	MB
12.	ALR	46%	MB
13.	AFH	50%	MB
14.	SEA	32%	BB
15.	ABH	46%	MB
16.	RLN	44%	MB
17.	YR	44%	MB

Berdasarkan tabel 1 ada 6 anak yang meraih kategori BB, serta ada 11 anak yang meraih kategori MB. Dengan demikian data yang di peroleh dari 17 anak menunjukkan persentase rata-rata sebesar 41% dengan kategori MB (Mulai Berkembang) yang dapat diinterpretasikan menjadi skala rendah. Pada pra tindakan ini terlihat masih banyak anak yang diam saat memulai gerakan senam berirama serta belum mengikuti gerakan sesuai dengan instruksi guru.

Selanjutnya peneliti menyusun rancangan pembelajaran di siklus I untuk diterapkan. Metoda yang dipergunakan untuk menguasai senam ritmik melalui pengulangan Sambil mempersiapkan segala sesuatunya, peneliti juga membuat serta menyusun instrumen penilaian, menguraikan aturan-aturan kegiatan senam ritmik, menunjukkan kepada anak bagaimana melakukan gerakan dengan benar, serta memberi penghargaan kepada anak saat mereka mencoba menirukan gerakan.

Siklus I

Setelah kegiatan pra penelitian, peneliti lalu melanjutkannya untuk melakukan tindakan pada siklus I. Pada siklus I ini, peneliti mulai melakukan tahapan sesuai dengan rancangan pembelajaran seperti mempersiapkan alat dan bahan untuk senam irama (musik, *speaker*, dan sebagainya). Gerakan yang diterapkan pada siklus I adalah gerakan memutar tangan sambil jalan miring ke kiri serta ke kanan secara berulang, gerakan hewan, gerakan maju ke depan dan ke belakang, gerakan melompat, gerakan tengok kepala ke kiri ke kanan sambil pegang pinggang, gerakan membungkukkan badan dan gerakan mendorong tangan ke depan, ke atas, ke bawah dan ke samping. Datanya yang diraih ialah.

Tabel 2

Nilai Rata-rata Persentase Siklus I

No.	Nama Siswa	Persentase	Keterangan
1.	ACL	62%	BSH
2.	FH	56%	MB
3.	ATL	68%	BSH
4.	SYF	42%	MB
5.	ARS	50%	MB
6.	AWN	52%	MB
7.	GBR	66%	BSH
8.	RYN	56%	MB
9.	FF	70%	BSH
10.	RFY	62%	BSH
11.	EL	66%	BSH
12.	ALR	50%	MB
13.	AFH	70%	BSH
14.	SEA	50%	MB
15.	ABH	66%	BSH
16.	RLN	66%	BSH
17.	YR	66%	BSH

Berdasarkan tabel 2 ada 7 anak yang meraih kategori MB dan ada 10 anak yang meraih kategori BSH. Dengan demikian data yang di peroleh dari 17 anak menunjukkan persentase rata-rata sebesar 60% dengan kategori BSH yang bisa di interpretasikan menjadi skala sedang. Pada siklus I di temukan

bahwa anak sudah mulai bergerak dan mengikuti beberapa gerakan sesuai dengan instruksi guru di karenakan ada beberapa gerakan yang belum sesuai harapan.

Pada siklus I, anak menunjukkan rasa gembira dan antusias terhadap kegiatan senam irama. Seperti gerakan memutar tangan sambil jalan miring ke kiri serta ke kanan secara berulang, gerakan hewan, gerakan maju ke depan dan ke belakang, gerakan melompat, gerakan tengok kepala ke kiri serta ke kanan sambil pegang pinggang, gerakan membungkukkan badan dan gerakan mendorong tangan ke atas, ke depan, ke samping serta ke bawah. Pada hal ini beberapa anak ada yang merasa senang untuk mengikuti kegiatan senam irama terbukti anak sudah bisa melakukan beberapa gerakan yang diinstruksikan oleh guru. Anak sudah mulai banyak bergerak, mulai berani untuk menggerakkan tubuh dan mulai mengikuti beberapa gerakan sesuai dengan instruksi guru. Karenanya, peran pengajar ialah menginspirasi serta memotivasi peserta didik-peserta didiknya untuk bergerak secara mandiri dan memiliki kepercayaan diri untuk tampil di depan teman-temannya. Mengontrol gerakan tubuh sendiri melalui latihan terkoordinasi seperti senam ritmik menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasanyar anak mulai berkembang (Damayanti et al., 2021). Namun hasil tersebut masih perlu ditingkatkan, maka dari itu dilakukan siklus II.

Siklus II

Peneliti pada siklus kedua ini menerapkan strategi serta prosedur yang sama dengan siklus pertama, dengan hasil yang sama.

Tabel 3

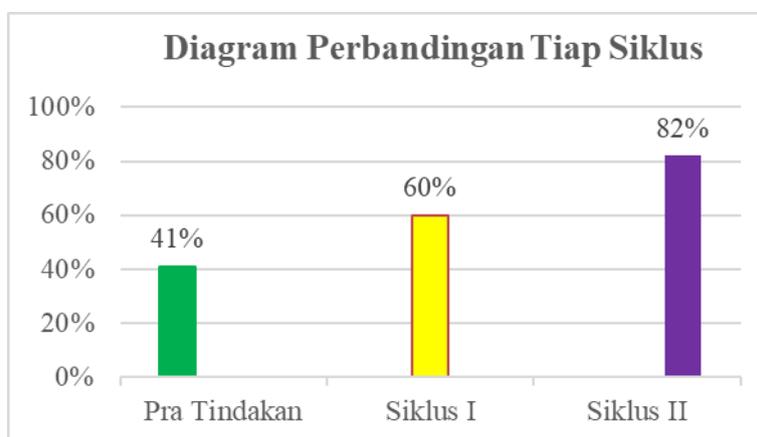
Nilai Rata-rata Persentase Siklus II

No.	Nama Siswa	Persentase	Keterangan
1.	ACL	82%	BSB
2.	FH	86%	BSB
3.	ATL	82%	BSB
4.	SYF	80%	BSH
5.	ARS	76%	BSH
6.	AWN	74%	BSH
7.	GBR	90%	BSB
8.	RYN	84%	BSB
9.	FF	82%	BSB
10.	RFY	82%	BSB
11.	EL	84%	BSB
12.	ALR	82%	BSB
13.	AFH	88%	BSB
14.	SEA	72%	BSH
15.	ABH	80%	BSH
16.	RLN	90%	BSB
17.	YR	82%	BSB

Berdasarkan tabel 3, terdapat 5 anak yang meraih kategori BSH serta terdapat 12 anak yang memperoleh kategori BSB. Dengan demikian data yang di peroleh dari 17 anak menunjukkan persentase reratanya sebesar 82% dengan kategori BSB yang dapat di interpretasikan menjadi skala

tinggi. Pada siklus II di temukan bahwa anak sudah dapat mengikuti gerakan sesuai instruksi dari guru dan sudah dapat mengikuti seluruh gerakan yang ada di senam irama.

Dalam rangkaian kegiatan siklus kedua ini, terlihat terjadi peningkatannya yang baik. Anak mulai bergerak secara aktif, mulai tidak malu untuk bergerak dan mulai mengikuti gerakan guru sangat baik walaupun hanya beberapa gerakan. Seperti gerakan memutar tangan sambil jalan miring ke kiri serta ke kanan secara berulang, gerakan hewan, gerakan maju ke depan dan ke belakang, gerakan melompat, gerakan tengok kepala ke kiri serta ke kanan sambil pegang pinggang, gerakan membungkukkan badan dan gerakan mendorong tangan ke samping, ke atas, ke bawah dan ke depan. Walaupun anak belum semuanya melakukan gerakan yang diinstruksikan oleh guru namun anak sudah berani dan tidak malu untuk menggerakkan tubuh. Konsisten dengan studi sebelumnya (Hendarsyah & Gustiana, 2024), anak-anak berusia antara dua hingga tujuh tahun harus dapat melakukan berbagai keterampilan motorik, seperti lokomotor, nonlokomotor, serta manipulatif. Hasil dari kegiatan senam ritmik untuk anak-anak berusia 4 hingga 5 tahun telah dibandingkan dengan hasil dari pra-tindakan, siklus pertama, serta siklus kedua, dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar.



Gambar 2. Diagram Perbandingan Tiap Siklus.

Berdasarkan hasil perbandingan tiap siklus, dapat terlihat bahwa pada kegiatan pra tindakan memperoleh hasil persentase sebesar 41% dengan kategori MB (Mulai Berkembang) yang termasuk ke dalam skala rendah. Peneliti melanjutkan tindakan ke siklus I yang memperoleh peningkatan menjadi sebesar 60% dengan kategori BSH (Berkembang Sesuai Harapan) yang masih termasuk ke dalam skala rendah, sehingga peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke tindakan siklus II yang memperoleh hasil 82% dengan kategori BSB (Berkembang Sangat Baik). Dalam hal ini, perbedaan antara siklus I hingga siklus II cukup besar. Karena tingkat keberhasilan 82% pada pengolahan data siklus II lebih tinggi dari tingkat keberhasilan 75%, maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini telah efektif. Dengan demikian, senam ritmik memiliki beberapa manfaat, termasuk peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui penggunaan gerakan otot-otot besar, peningkatan kesehatan serta kebugaran jantung, dan kenikmatan olahraga itu sendiri.

Memberikan pengetahuan tentang gerakan yang membantu perkembangan otot-otot di dalam tubuh anak menjadi bereaksi. Selain itu guru berupaya agar anak menyukai dunianya sekarang. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa secara keseluruhan upaya untuk menstimulasi otot-otot besar anak dengan kegiatan yang dapat meningkatkan kualitas perkembangan dan pengontrolan fisiknya yaitu kegiatan senam irama (Maghfiroh, 2020; Yuyu, 2021).

Bukan hanya menggunakan media audio saja melainkan dengan media yang lebih menarik untuk anak dalam mengikuti senam dan gerakan-gerakan senam disesuaikan dengan karakteristik anak. Sehingga akan memotivasi guru untuk lebih bisa berkreasi dengan menciptakan media pembelajaran baru yang inovatif berdasarkan permasalahan yang timbul dari proses pembelajaran setiap hari (Wijayanti, 2021). Kegiatan motorik kasar yang meliputi gerak lengan, gerak kaki dan gerakan kombinasi antara lengan dan kaki dapat meningkatkan motorik kasar berkembang dengan baik.

Penelitian lain yang sejalan adalah penelitian dari (Puspitasari & Habibah, 2022) yang menghasilkan bahwa pelaksanaan pembelajaran senam irama berpengaruh pada perkembangan motorik kasar terutama kekuatan otot besar seperti melompat, berlari dan berjalan, khususnya dalam gerakan melompat 2 kaki dan 1 kaki dapat terkoordinasi dengan baik. Dengan gerakan yang anggun akan menghasilkan motorik kasar yang bagus dan benar. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kegiatan senam dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk mengembangkan kemampuan fisik motorik kasar anak terutama pada kemampuan melakukan gerakan dasar (berjalan di tempat, merentangkan kedua tangan dan menggelengkan kepala ke kanan dan kiri) sehingga menjadi suatu kegiatan yang menyenangkan dan bermakna bagi anak (Muriyan, 2018).

Berdasarkan hasil perbandingan tiap siklus, dapat terlihat bahwa pada kegiatan pra tindakan memperoleh hasil persentase sebesar 41% dengan kategori MB (Mulai Berkembang) yang termasuk ke dalam skala rendah. Peneliti melanjutkan tindakan ke siklus I yang memperoleh peningkatan menjadi sebesar 60% dengan kategori BSH (Berkembang Sesuai Harapan) yang masih termasuk ke dalam skala rendah, sehingga peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke tindakan siklus II yang memperoleh hasil 82% dengan kategori BSB (Berkembang Sangat Baik). Dalam hal ini terjadi peningkatan yang sangat signifikan dari siklus I ke siklus II. Maka peneliti ini sudah dikatakan berhasil karena hasil olah data di peroleh pada siklus II ini sebesar 82% sudah melebihi batas keberhasilan sebesar 75%.

KESIMPULAN

Hasil diskusi dan evaluasi berdasarkan penelitian tindakan mengarah pada kesimpulan bahwa program senam irama bertujuan untuk lebih meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Merencanakan, melaksanakan kegiatan, mengamati hasil, dan akhirnya merefleksikan pengalaman merupakan tiga tahapan siklus I serta siklus II dari proses pelaksanaan peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan senam irama (PTK pada anak berusia 4-5 tahun di TK Islam Al Bayan). Selama proses

penelitian ini, peneliti mengumpulkan bukti-bukti dengan melakukan wawancara, observasi, dan mendokumentasikan apa yang mereka temukan.

Total ada dua pertemuan untuk penelitian ini; yang pertama di siklus pertama, dan yang kedua di siklus kedua. Hasil dari tindakan siklus I dan II menunjukkan peningkatan sebesar 41% menjadi 60% pada siklus I dan peningkatan sebesar 82% pada siklus II dibandingkan dengan tingkat pra-tindakan. Siswa kelompok A di TK Islam Al Bayan, yang usianya berkisar antara empat hingga lima tahun, menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan motorik kasar mereka setelah berpartisipasi dalam kelas senam ritmik.

Hasil penilaian pra-tindakan pada bulan Maret 2024 di TK Islam Al Bayan menunjukkan bahwa, di antara 17 siswa di kelompok A, nilai kemampuan motorik kasar mereka masih buruk. Hal ini terlihat jelas ketika melihat para peneliti beraksi: para siswa membentuk barisan di luar kelas sebelum masuk, guru bernyanyi sambil bergerak, dan selama senam, anak-anak hanya memutar tangan mereka, bukan tubuh mereka, seperti yang diinstruksikan guru. Beberapa anak tampaknya tidak bisa mengendalikan kemampuan motorik mereka atau mengkoordinasikan anggota tubuh mereka sebagaimana mestinya. Maka dari itu peneliti melakukan siklus selanjutnya yaitu siklus I dengan mulai melakukan rencana atau menyiapkan alat dan bahan seperti speaker dan lagu senam irama PAUD, kemudian peneliti menyiapkan dan menyusun untuk membuat instrumen penilaian, menjelaskan aturan saat melakukan senam irama yang benar, memberikan contoh gerakan kepada anak sebelum di mulainya senam irama dan memberikan *reward* kepada anak saat anak berani tampil melakukan gerakan senam irama dan benar. Peneliti mengulangi strategi serta prosedur siklus I untuk siklus II karena mereka tidak melihat adanya peningkatan yang berarti pada temuan siklus I. Peningkatan yang cukup besar terjadi pada siklus II. Penulis penelitian menyimpulkan bahwa kemampuan motorik kasarnya anak-anak dapat ditingkatkan dengan latihan senam ritmik, yang menargetkan kelompok yang berusia 4-5 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F., & Humaida, R. (2021). Efektifitas Permainan Bola dan Rintangan untuk Stimulasi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-6 Tahun. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 6(4), 169–178. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jga.2021.64-01>
- Amaliah, A., Muzakki, M., & Saudah, S. (2024). Meningkatkan Fisik Motorik Kasar Anak Melalui Kreasi Senam Ceria Di RA Al-Hijrah Desa Hampalit, Kec. Katingan Hilir, Kab. Katingan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(3), 491–495. <https://doi.org/https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i3.847>

- Baan, A. B., Rejeki, H. S., & Nurhayati, N. (2020). Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Bungamputi*, 6(1).
- Baiti, N., & Rahman, M. A. (2022). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Irama. *PrimEarly: Jurnal Kajian Pendidikan Dasar Dan Anak Usia Dini*, 5(2), 112–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.37567/prymerly.v5i2.1438>
- Damayanti, A., Pusari, R. W., & Kusumaningtyas, N. (2021). Status Gizi Anak Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia 1-2 Tahun. *Paudia*, 10(1), 219–227. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/paudia.v9i1.8252>
- Efriansyah, E., Sukendro, S., & Saputra, A. (2022). TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SEPAKBOLA DI TINJAU DARI KEMAMPUAN MOTORIK. *Score*, 2(2), 70–76.
- Hendarsyah, A. P., & Gustiana, A. D. (2024). Pengaruh Stimulasi Layanan Rumah Anak SIGAP Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak di Kecamatan Koroncong. *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(1), 140–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/paudia.v13i1.17260>
- Husnah, A., & Prayogo, B. H. (2018). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun di TK Muslimat NU Gesang Kabupaten Lumajang. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 1(2), 108–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.31537/jecie.v1i2.454>
- Jannah, M. H. (2023). Penerapan Metode Bermain Gerak dan Lagu untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Cahaya Bunda Lampung Selatan. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro.
- Maghfiroh, S. T. (2020). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 8(1), 40–46.
- Maryuqoh, S., & Sutapa, P. (2022). Pengembangan Model Senam Si Buyung Untuk Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2345–2358. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.2126>
- Mayar, F., Sakti, R., Yanti, L., Erlina Betti, Osriyenti, & 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/https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2081>
- Mu'mala, K. A., & Nadlifah, N. (2019). Optimalisasi permainan lompat tali dalam mengembangkan motorik kasar anak. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 4(1), 57–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jga.2019.41-06>
- Muriyan, O. (2018). Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini 4-5 Tahun Melalui Gerakan-Gerakan Senam Di TK Negeri Pembina Kalianda Lampung Selatan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

- Novita, Y. (2021). *Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun melalui Senam (Kajian Literatur)*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Purnama, S., Rohmadheny, P. S., & Pratiwi, H. (2020). *Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Islam Anak Usia Dini*. PT Remaja Rosdakarya.
- Puspitasari, E., & Habibah, U. (2022). Pembelajaran Senam Irama Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Kelompok A. *JECER (Journal Of Early Childhood Education And Research)*, 3(2), 80–86.
- Putri, O. Y. U. (2022). *Penerapan Senam Irama dalam Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di RA Raudlatul Ulum Bunga Mayang Lampung Utara*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Rahman, T. R., Sumardi, S., & Cahyani, D. D. (2020). Profil Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(2), 143–151.
- Rizky, O. B., & Chairuna, C. (2017). Studi Deskriptif Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas a Paud It Baitul Izzah Kota Bengkulu. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).
- Royani, I., Anggraini, H., & Wijayanti, R. (2021). Pengembangan Video Senam Ritmik untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun. *Lucerna: Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 42–48.
- Sasmita, Darmawani, E., & Sinaga, S. I. (2020). Pengaruh kegiatan senam irama terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Tanjung Raja Kec. Tanjung Raja. *PERNIK Jurnal PAUD*, 3(1).
- Setyawan, D. A., Hadi, H., & Royana, I. F. (2018). Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Negeri Pembina Kota Surakarta. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 17–27.
- Shofwah, S., & Kristanto, K. (2016). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Kaki) Anak Melalui Permainan Lari Pindah Ikan Pada Tk A Kb-Tk Madinatul Ilmi Al-Amien Tlogosari Semarang Tahun Ajaran 2015/2016. *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1).
- Utari, A. A., & Yeni, I. (2020). Pengaruh Tari Kreasi Terhadap Pengembangan Motorik Kasar Anak di Taman Kanak-kanak Kemala Bhayangkari 03 Alai. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 57–62.
- Wijaya, C., & Syahrums. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas* (R. Ananda, Ed.; Cetakan ke-2). Citapustaka Media Perintis.
- Wijayanti, A. (2020). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Irama (Kelompok Bermain Nurul Iman Padas Ngawi Tahun Ajaran 2018/2019). *Journal of Modern Early Childhood Education*, 1(1), 1–10.
- Wijayanti, A. (2021). PTK Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Irama (Kelompok Bermain Nurul Iman Padas Ngawi Tahun Ajaran 2018/2019). *Journal of Modern Early Childhood Education*, 1(01), 1–10.

Yuyu, P. S. (2021). Upaya Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Irama di PAUD Azizi Lueng Bata Kota Banda Aceh. *Tarbiyatul - Aulad Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, 6(1), 77–96.