



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

Ita Roeyana

Received: 19 7 2017 / Accepted: 29 11 2017 / Published online: 20 12 2017

© 2017 Association of Indonesian Islamic Kindergarten Teachers Education Study Program

Abstract This study aims to determine how the use of rhythmic gymnastics to improve gross motor skills of early childhood. This research was conducted in classes B KB Desa Taruna Bangsa Tajungsari Tlogowungu Pati in the academic year 2016/2017 for two months, December 2016 to January 2017. The subjects of this research were 30 students. The method used in this research is classroom action research with two cycles. The first cycle is done in large groups and cycle II in a small groups where each group consisted of 10 people for one group. Every action done through the planning stage, acting, observing, and reflecting. The results of the research through two cycles show that an increase in the second cycle. This is shown in the power aspect there was an increase from the first cycle to the second cycle of 15 children increased to 20 children. The percentage increase of 50% from the first cycle, the second cycle to 66.67% from 15 children to 20 children experience changes that seemed to go well in executing instructions.

Keywords: gross motor, early childhood, rhythmic gymnastics

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penggunaan senam irama untuk meningkatkan motorik kasar anak usia dini. Penelitian ini dilakukan di kelas B KB Taruna Bangsa Desa Tajungsari Kecamatan Tlogowungu Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2016/2017 selama dua bulan yaitu Desember 2016 sampai dengan Januari 2017. Subyek penelitian ini berjumlah 30 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan dua siklus. Siklus pertama dilakukan dalam kelompok besar dan siklus ke dua dalam kelompok kecil dimana setiap kelompok terdiri dari 10 orang untuk 1 kelompok. Setiap tindakan dilakukan melalui tahap perencanaan (planning), melakukan (acting), pengamatan (observing), refleksi (reflecting). Hasil penelitian melalui dua siklus tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan sampai siklus II. Hal ini ditunjukkan pada aspek kekuatan terdapat peningkatan dari siklus I ke siklus II yaitu 15 anak meningkat menjadi 20 anak. Persentase naik sebesar 50% dari siklus I, ke siklus II 66,67% dari 15 anak mengalami perubahan menjadi 20 anak yang tampak berjalan dengan baik dalam melaksanakan intruksi.

Kata kunci: *motorik kasar dan senam irama*

Pendahuluan

Perkembangan yang terjadi pada masa-masa awal kehidupan anak sangat penting, sehingga masa awal ini merupakan masa-masa emas atau sering disebut dengan *the golden age*. Masa ini hanya dapat terjadi satu kali dalam kehidupan manusia dan tidak dapat diulangi lagi. Hal inilah yang menyebabkan masa kanak-kanak menjadi sangat penting dalam kehidupan manusia. Untuk itu pendidikan anak usia dini mutlak diperlukan. Anak harus dibina dan dikembangkan agar dapat berkembang secara optimal sesuai dengan usia anak (Sumiyati, 2014: 12).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan, untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (Durri Andriani, 2012: 1.34).

Menurut Bambang Sujiono perkembangan kemampuan motorik anak akan dapat terlihat secara jelas melalui berbagai gerakan dan permainan yang dapat mereka lakukan. Oleh sebab itu, peningkatan keterampilan fisik anak juga berhubungan erat dengan kegiatan bermain yang merupakan aktivitas utama anak usia TK. Semakin kuat dan terampilnya gerak seorang anak, membuat anak senang bermain dan tak lelah untuk menggerakkan seluruh anggota tubuhnya saat bermain.

Dengan demikian perkembangan fisik itu dapat dilakukan dengan berbagai gerakan-gerakan yang dapat membentuk otot-otot tubuh pada anak diantaranya adalah dengan senam. Menurut Menke G. Frank senam terdiri dari gerakan-gerakan yang luas dari latihan-latihan yang dapat membangun dan membentuk otot-otot tubuh seperti: pergelangan tangan, punggung, lengan dan sebagainya.

Menurut Devi Nawang Sasi kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan yang berguna dan dibutuhkan anak dalam kehidupan sehari-hari. Karena ini sudah jaman modern banyak kemajuan teknologi seperti sekarang ini, kebanyakan anak untuk memilih menghabiskan waktunya untuk bermain dengan cara menikmati fasilitas yang telah tersedia dibandingkan untuk melakukan kegiatan yang harus menggerakkan otot. Kegiatan fisik dengan menggunakan olah tubuh dimaksudkan agar anak didik mempunyai perkembangan gerak tubuh yang selaras sehingga kelak mempunyai kemampuan perkembangan gerak yang baik salah satunya adalah melalui senam irama.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka pihak peneliti akan menyelesaikan permasalahan atau solusi dengan melakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul **“Peningkatan Motorik Kasar Melalui Senam Irama Bagi Anak Usia 4–5 Tahun Di KB Taruna Bangsa Desa Tajungsari Kecamatan Tlogowungu Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2016/2017”**. Adapun tindakan yang akan dilakukan ada 2 siklus, Siklus I dengan senam irama dalam kelompok besar, siklus II dengan senam irama dalam kelompok kecil

Metode

Penelitian yang dilakukan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classrom Action Research*). Penelitian ini dilaksanakan di KB Taruna Bangsa Tajungsari Tlogowungu Pati. Penelitian dilakukan di Kelompok Bermain ini dikarenakan peneliti memandang perlunya peningkatan kemampuan motorik kasar di sekolah ini. Penelitian ini rencana dilaksanakan selama 4 bulan dimulai bulan November 2016 dan diakhiri bulan Pebruari 2017. Subyek penelitian ini adalah

anak didik KB Taruna Bangsa Tajungsari Tlogowungu Pati dengan jumlah peserta didik sebanyak 30 anak, terdiri dari 18 anak laki-laki dan 12 anak perempuan.

Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber diantaranya yaitu, Data primer adalah data penelitian yang bersumber dari anak didik yang dijadikan subyek langsung dalam penelitian. Data ini berasal dari pengamatan, wawancara maupun hasil kerja yang dicatat oleh peneliti dan teman sejawat. Serta data sekunder adalah data hasil pengamatan yang dilakukan oleh teman sejawat. Teknik dan Alat Pengumpulan Data yang dilakukan adalah observasi untuk mengumpulkan data dengan cara mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Observasi dilakukan untuk mengetahui secara langsung proses kegiatan pada anak. Wawancara adalah suatu cara mendapatkan data dengan wawancara langsung terhadap anak. Dan dokumentasi yaitu menggunakan foto, atau buku-buku laporan perkembangan anak.

Hasil Penelitian Pembahasan

Pada kondisi awal di KB Taruna Bangsa mengenai kemampuan motorik kasar masih sangat rendah dan perlu ditingkatkan. Ini dikarenakan guru dalam mengajarkan motorik kasar hanya menggunakan metode ceramah setelah itu guru langsung memberikan tugas, tanpa memberikan pilihan kegiatan lain kepada anak. Sedangkan anak sangat membutuhkan kegiatan yang menarik dengan kegiatan yang dilakukan melalui senam.

Melihat kondisi di atas maka guru cara mengajar yang awalnya dengan metode ceramah diganti dengan menggunakan senam irama. Senam yang digunakan untuk meningkatkan motorik kasar adalah melalui senam irama dengan menggunakan alat peraga untuk melakukan senam yaitu dengan menggunakan cd, dan kaset DVD. Senam ini diharapkan meningkatnya kemampuan motorik kasar anak. Karena anak akan bermain sambil belajar dalam kegiatan ini, maka peneliti akan menggunakan dua siklus dalam menerapkan motorik kasar ini yaitu siklus I dan siklus II.

Tabel 1.
Prosentase Perkembangan Motorik Kasar Pada Pra Siklus

Keterangan	Jumlah Anak	Prosentase	Ketuntasan
O = Kurang	16 anak	53 %	Belum tuntas
V = Cukup	10 anak	33 %	Tuntas
● = Baik	4 anak	14 %	Tuntas

Dari data diatas menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak sebelum dilakukan pengamatan dari indikator menangkap bola, berdiri di atas satu kaki dan berjalan dengan berbagai variasi menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar masih dalam tahap kurang. Hal tersebut ditunjukkan bahwa masih 50% lebih kemampuan motorik kasar anak rendah.

Siklus I akan direncanakan apa yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau merubah perilaku sikap sebagian solusi untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar. Pada siklus ini peneliti membuat perencanaan pembelajaran dengan rincian sebagai berikut.

Perencanaan

Sebelum melaksanakan kegiatan senam yang akan dilakukan peneliti adalah sebagai berikut; Mencari irama yang tepat untuk anak, Menyiapkan alat peraga yang lain, Menyajikan kegiatan anak saat senam, Mengamati kegiatan anak saat senam.

Pelaksanaan Tindakan

Setelah membuat perencanaan, guru melaksanakan prosedur yang telah direncanakan. Langkah-langkah pelaksanaan pada siklus I yaitu: Guru mengkomunikasikan bahwa akan senam dengan menggunakan irama, Guru melaksanakan kegiatan pembukaan dengan menyiapkan alat yang diperlukan untuk senam, Anak bergerak sesuai dengan irama lagu, Guru memberi contoh gerakan yang sesuai dengan lagu.

Pengamatan

Guru mengamati anak saat melakukan senam pada siklus I. Pengamatan dilaksanakan pada beberapa aspek penelitian. Aspek pertama adalah gerakan anak ketika mendengarkan lagu/musik bisa melakukan gerakan yang sesuai atau belum.

Tabel 2.

Prosentase Data Perkembangan Motorik Kasar (Mengayun Lengan) Siklus I

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Prosentase
Tuntas	20	67 %
Tidak Tuntas	10	33 %

Tabel 3.

Prosentase Data Perkembangan Motorik Kasar (Melakukan Gerakan Keseimbangan) Siklus I

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Prosentase
Tuntas	22	73 %
Tidak Tuntas	10	27 %

Tabel 4.

Prosentase Data Perkembangan Motorik Kasar (Berjalan dengan Berbagai Variasi) Siklus I

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Prosentase
Tuntas	24	80 %
Tidak Tuntas	6	20 %

Dari data siklus I menunjukkan adanya perubahan tingkat kemampuan motorik kasar anak setelah diterapkan, metode pembelajaran yang berbeda sebelumnya. Pada siklus ini anak yang masih dinilai tidak tuntas ada 20 % atau sama dengan 6 anak oleh karena itu guru perlu lebih meningkatkan lagi perkembangan motorik kasar anak pada siklus selanjutnya.

Refleksi

Kemampuan motorik kasar mengalami peningkatan dengan diberikannya kegiatan yang bervariasi dan menyenangkan begitupun metode yang diberikan, sangat mempengaruhi

motivasi anak untuk aktif dalam kegiatan. Guru atau peneliti akan berusaha melaksanakan dan lebih meningkatkan kegiatan – kegiatan yang bervariasi serta metode yang sesuai dengan tujuan perbaikan.

Tabel 5.
Perbandingan Pra Siklus dan Siklus I

No	Kemampuan	Pra Siklus	Siklus I
1	Tuntas dalam mengayunkan lengan, gerakan keseimbangan berjalan dengan berbagai variasi	45%	70%
2	Tidak tuntas dalam mengayunkan lengan, gerakan keseimbangan berjalan dengan berbagai variasi	55%	30%

Dari data di atas terdapat peningkatan motorik kasar pada anak di KB Taruna Bangsa 45% atau sama dengan 6 anak yang tuntas menjadi 70% atau sama dengan 14 anak. Karena indikator yang diharapkan sebesar 90% maka masih diadakan perbaikan pada siklus II.

Siklus II akan direncanakan tindakan apa yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau merubah perilaku sikap sebagian solusi untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar. Pada siklus ini peneliti membuat perencanaan pembelajaran dengan rincian sebagai berikut.

Perencanaan

Sebelum melaksanakan kegiatan senam yang akan dilakukan peneliti adalah sebagai berikut; Mencari irama yang tepat untuk anak, Menyiapkan alat peraga yang lain, Menyajikan kegiatan anak saat senam, Mengamati kegiatan anak saat senam.

Pelaksanaan Tindakan

Setelah membuat perencanaan, guru melaksanakan prosedur yang telah direncanakan. Langkah–langkah pelaksanaan pada siklus I yaitu: Guru mengkomunikasikan bahwa akan senam dengan menggunakan irama, Guru melaksanakan kegiatan pembukaan dengan menyiapkan alat yang diperlukan untuk senam, Anak bergerak sesuai dengan irama lagu, Guru memberi contoh gerakan yang sesuai dengan lagu.

Pengamatan

Guru mengamati anak saat melakukan senam pada siklus II. Pengamatan dilaksanakan pada beberapa aspek penelitian. Aspek pertama adalah gerakan anak ketika mendengarkan lagu / musik bisa melakukan gerakan yang sesuai atau belum. Pengamatan dilaksanakan pada beberapa aspek penelitian. Aspek pertama adalah gerakan anak ketika mendengarkan lagu / musik bisa melakukan gerakan yang sesuai atau belum.

Tabel 6.
Prosentase Data Perkembangan Motorik Kasar (Mengayun Lengan) Siklus II

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Prosentase
Tuntas	26	87 %
Tidak Tuntas	4	13 %

Tabel 7.
Prosentase Data Perkembangan Motorik Kasar (Melakukan Gerakan Keseimbangan) Siklus II

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Prosentase
Tuntas	26	87 %
Tidak Tuntas	4	13 %

Tabel 8.
Prosentase Data Perkembangan Motorik Kasar (Berjalan dengan Berbagai Variasi) Siklus II

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Prosentase
Tuntas	26	87 %
Tidak Tuntas	4	13 %

Tabel 9.
Prosentase Data Perkembangan Motorik Kasar Pada Siklus II

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Prosentase
Tuntas	26	87 %
Tidak Tuntas	4	13 %

Dari data siklus II menunjukkan adanya perubahan tingkat kemampuan motorik kasar anak setelah diadakan perbaikan pada siklus I, anak yang sudah cukup mampu dinilai 90%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan motorik kasar setelah perbaikan.

Refleksi

Dengan kegiatan bervariasi dan menyenangkan ternyata kegiatan menjadi bermakna bagi anak, sehingga dapat meningkatkan motorik kasar mereka terhadap senam irama. Metode yang digunakan sesuai dengan kegiatan yang dilaksanakan sehingga dapat membantu peningkatan motorik kasar anak. Guru berusaha menyediakan alat peraga yang dapat mendukung kegiatan yang direncanakan, tentu saja harus bervariasi dan disesuaikan tingkat usia anak, agar anak mudah memahami. Guru harus memperhatikan tingkat perkembangan masing – masing anak sesuai prinsip perkembangan anak usia dini yaitu anak adalah pribadi yang unik yang tidak sama antara satu anak dengan yang lain.

Tabel 10.
Perbandingan Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

No	Kemampuan	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
1	Tuntas dalam mengayunkan lengan, gerakan keseimbangan berjalan dengan berbagai variasi	45%	70%	90%
2	Tidak tuntas dalam mengayunkan lengan, gerakan keseimbangan berjalan dengan berbagai variasi	55%	30%	10%

Jadi hasil akhir seluruh kegiatan perbaikan terdapat adanya kenaikan 90% atau sama dengan 26 anak telah mengalami peningkatan pada motorik kasar melalui senam irama di KB Taruna Bangsa Tajungsari Tlogowungu.

Simpulan

Pada pra siklus atau sebelum pelaksanaan tindakan, kemampuan motorik kasar anak masih rendah yaitu hanya mencapai 45%. Dengan dilaksanakan kegiatan senam irama, kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan dibanding pada pra siklus. Hasil yang diperoleh pada siklus I adalah 70% dan pada siklus II meningkat menjadi 90%. Berdasarkan pengamatan dari siklus I dan siklus II, kegiatan senam irama dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak di KB Taruna Bangsa Tajungsari Tlogowungu Pati Tahun Pelajaran 2016/2017.

Referensi

- Aprilia Puspita Sari. (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar MELALUI Permainan Tradisional Kucing–Kucingan pada Anak Kelompok B Di TKIT Ar–Raihan Tahun Pelajaran 2015/2016. Semarang: Universitas Terbuka.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Devi Nawang Sasi. (2011). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar dan Kognitif Anak melalui Senam Irama di TK Riyadush Sholihin Margahayu Bandung. Bandung: UNPAD.
- Diana Mutiah. (2010). *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nana Sudjana dan Awal Kusuma MS. (2014). *Proposal Penelitian Perguruan Tinggi*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Elizabeth B Hurlock. (1997). *Perkembangan Anak Jilid 1 Edisi Ke Enam*. Jakarta: Erlangga.
- Jhon. W. Santrok. (2007). *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Siti Marini. (2015). Peningkatan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Metode Bermain Egrang Tempurung Kelapa Bagi Siswa Kelas B di KB Mutiara Hati Ketitang Wetan Batangan Pati Tahun 2015/2016. Pati: IPMAFA.
- Patmodewo. (2000). *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rahman Hibana S. (2005). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: PGTK Press.
- Slamet Suyanto. (2005). *Dasar–Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Hikayat Publishing.
- Sumiyati. (2014). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*. Jogjakarta: Indie Book Corner.
- Sumiyati. (2015). *Mengasah Kecerdasan Verbal Linguistik Anak Usia Dini*. Jogjakarta: Indie Book Corner.
- Sumiyati. (2011). *PAUD Inklusi PAUD Masa Depan*. Yogyakarta: Cakrawala Institute.

Tadkiroatun Musfiroh. (2008). *Cerdas Melalui Bermain Bersama*. Jakarta: Grasindo.

Yamin, M dan Sanan, JS. (2010). *Panduan Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: GP Press.

<http://www.definisi-pengertian.com/2015/04/pengertian-motorik-kasar-pendidikan.html>
diakses tanggal 13 Desember 2016 jam 12.10

https://id.wikipedia.org/wiki/Senam_irama Desember 2016 jam 20.15 diakses pada tanggal 10

<https://onopirododo.wordpress.com/2010/12/09/klasifikasi-dan-karakteristik-keterampilan-gerak/> diakses pada tanggal 13 Desember 2016 jam 10.20