

**PENGARUH PENERAPAN SENAM IRAMA TERHADAP
KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI
DI TAMAN KANAK-KANAK PUSPAWANGI
MAKASSAR**

Siti Hardyanti Faisal

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan motorik kasar anak usia dini di TK Puspawangi Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam irama terhadap kemampuan motorik kasar anak usia dini di TK Puspawangi Makassar. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimental. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre-Experimental*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak di TK Puspawangi. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *Nonprobability Sampling* dengan sampel penelitian ini adalah kelompok B dengan jumlah anak 12. Teknik pengumpulan data melalui tes dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik nonparametrik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara senam irama terhadap kemampuan motorik kasar anak usia dini di TK Puspawangi Makassar. Ada perbedaan signifikansi antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan meningkatnya kemampuan motorik kasar anak setelah diterapkannya senam irama menunjukkan adanya pengaruh antara penerapan senam irama terhadap kemampuan motorik kasar anak.

Kata kunci : Motorik kasar; senam irama

Pendahuluan

Anak usia dini merupakan masa yang sangat cemerlang untuk dilakukan dan diberikan pendidikan. Banyak ahli menyebutkan masa tersebut sebagai *golden age*, yakni masa-masa keemasan yang dimiliki oleh seorang anak, atau masa di mana anak mempunyai potensi yang sangat besar untuk berkembang. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 28 ayat (1), menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini diselenggarakan sebelum jenjang pendidikan dasar.

Bagi anak usia dini pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal adalah sangat penting, sebab pertumbuhan atau perkembangan fisik anak secara langsung atau tidak, akan mempengaruhi perilakunya sehari-hari. Secara langsung, pertumbuhan fisik anak akan menentukan keterampilan anak dalam bergerak. Sedangkan secara tidak langsung, pertumbuhan atau perkembangan fisik akan mempengaruhi cara anak memandang dirinya sendiri dan orang lain. Ini akan terlihat dari pola penyesuaian diri anak secara umum.

Secara fisik, anak usia 4 sampai dengan 6 tahun makin berkembang sesuai dengan bertambah matangnya perkembangan otak yang mengatur sistem saraf otot yang memungkinkan anak menjadi lincah dan aktif bergerak. Dengan meningkatnya usia tampak adanya perkembangan dari gerakan motorik kasar ke arah gerakan motorik halus yang memerlukan kecermatan dan kontrol yang lebih baik.

Selama masa kanak-kanak tengah dan akhir, perkembangan motorik anak menjadi lebih halus dan lebih terkoordinasi dibandingkan masa kanak-kanak awal. Tindakan fisik penting bagi anak-anak ini untuk memperbaiki keterampilan mereka yang sedang berkembang. Olahraga teratur adalah salah satu cara untuk mendorong anak agar aktif dan untuk mengembangkan keterampilan motorik mereka.

Kurangnya olahraga di usia dini juga berdampak serius lainnya. Ketika anak duduk menonton televisi, mereka sering kali ngemil. Dengan segera tubuh mereka akan membengkak dan mengakibatkan mereka mengalami obesitas. Guru TK sering merasa bahwa program mereka sudah memenuhi kebutuhan fisik didik mereka dengan menyediakan taman bermain terbaik untuk digunakan sehari-hari dengan ayunan dan perosotan, peralatan memanjat, padahal anak-anak juga membutuhkan olahraga untuk kebutuhan fisiknya. Salah satu contoh olahraga yang sangat disenangi anak-anak adalah senam irama karena ada musik, ada kebersamaan dalam

gerakan dan secara sistematis. Dengan gerakan yang dimulai dari kaki, tangan, dan semua badan, akan membentuk gerakan yang baik.

Kemampuan motorik anak adalah salah satu aspek perkembangan yang tidak kalah pentingnya untuk perlu dilatih, karena secara fisik anak usia 4 sampai dengan 6 tahun makin berkembang sesuai dengan bertambah matangnya perkembangan otak yang mengatur sistem saraf otot yang memungkinkan anak menjadi lincah dan aktif bergerak yang dimana ketika anak aktif bergerak anak menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh, yang biasa disebut dengan motorik kasar, olahraga dapat membantu anak agar dapat lebih aktif untuk melatih kemampuan motorik mereka, salah satu olahraga yang dapat diterapkan kepada anak untuk melatih kemampuan motoriknya yaitu, senam irama.

Berdasarkan hal tersebut peneliti memilih TK Puspawangi Makassar sebagai lokasi yang nantinya akan dilakukan penelitian. Setelah melakukan observasi awal dan menemukan bahwa kemampuan motorik kasar anak didik TK Puspawangi Makassar pada kelompok A dan B (usia 4 sampai dengan 6 tahun) sebanyak 22 anak masih tergolong rendah. Sebagian anak terlihat belum mampu melakukan aktivitas pengembangan kemampuan motorik kasar dengan baik.

Di TK Puspawangi Makassar juga tidak menerapkan senam irama sebagai peningkat kemampuan motorik kasar anak. Senam irama hanya dilakukan sekali sebulan saja ketika gugus mengadakan kegiatan senam irama bersamaan dengan sekolah lain, sementara kegiatan sekolah kebanyakan berfokus pada kegiatan didalam kelas. Kegiatan pengembangan motorik kasar di TK Puspawangi Makassar hanya sebatas bermain bebas ketika jam istirahat.

Penerapan senam irama ini menyenangkan bagi anak usia dini, karena di dalam senam irama ini terdapat musik dan gerakan-gerakan yang bersemangat. Peneliti mencari gerak senam irama yang sesuai dengan pengembangan motorik kasar anak. Selain itu, peneliti juga memilih

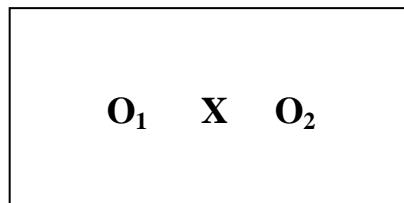
senam irama yang gerakannya mudah ditiru oleh anak sehingga, anak akan mudah untuk bergerak sesuai irama.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penerapan Senam Irama terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini di Taman Kanak – Kanak”.

Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimental. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-experimental designs*, Wiersma (1991) dalam Emzir (2015:63) mendefenisikan eksperimen sebagai suatu situasi penelitian yang sekurang-kurangnya satu variabel bebas, yang disebut sebagai *variabel eksperimental*, sengaja dimanipulasi oleh peneliti.

Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya (X) adalah pengaruh senam irama pada anak usia dini dan yang menjadi variabel terikatnya (Y) adalah kemampuan motorik kasar anak usia dini. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2013) pada desain ini, terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut;



Keterangan :

Pada desain ini tidak ada grup kontrol,

X : Penerapan senam irama (*treatment*/perlakuan)

O₁ : Kemampuan motorik kasar anak usia dini di TK sebelum diterapkannya senam irama (*pretest*)

O₂ : Kemampuan motorik kasar anak usia dini di TK setelah diterapkannya senam irama (*posttest*).

Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah senam irama. Senam irama merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Gerakan-gerakan senam merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. disamping itu, senam juga berpotensi mengembangkan kemampuan motorik kasar dan variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik kasar. Kemampuan motorik kasar adalah kecakapan anak dalam beraktivitas menggunakan otot-otot besarnya. Kemampuan ini sangat berguna untuk meningkatkan kualitas hidup anak. Misalnya kemampuan berjalan, lari, melompat, meloncat, dan lain-lain.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anak didik di TK Puspawangi Makasar tahun ajaran 2018/2019 dengan jumlah anak didik sebanyak 22 anak yang dikelompokkan menjadi 2 kelompok belajar, yakni kelompok A dan kelompok B. Kelompok A dengan jumlah anak didik sebanyak 10 anak (usia 4 sampai dengan 5 tahun), dan kelompok B dengan jumlah anak didik sebanyak 12 anak (usia 5 sampai dengan 6 tahun).

Pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* karena, pada TK Puspawangi hanya terdapat dua kelas yaitu, satu kelas A dan satu kelas B dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelompok B pada tahun ajaran baru 2018/2019 dengan jumlah anak didik sebanyak 12 anak dengan pertimbangan bahwa anak didik pada kelompok B tahun ajaran baru ini kemampuan motorik kasarnya masih tergolong rendah selepas dari

kelompok A, bahkan ada anak yang tidak berasal dari atau terlebih dahulu melewati kelompok A sebelum ke kelompok B dan didik pada kelompok B tahun ajaran baru ini belum mendapatkan banyak perlakuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasarnya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan observasi.

Dalam peneitian ini tes yang digunakan adalah tes perbuatan dan penilaiannya dilihat dari cara anak melakukan senam irama dan koordinasi gerakan tangan dan kaki dalam melakukan senam irama untuk mengetahui kemampuan motorik kasar anak. Adapun metode observasi yang digunakan untuk mengamati kemampuan motorik kasar pada anak kelompok B menggunakan ketentuan penilaian sebagai berikut, yang berdasarkan Buku Pedoman Penilaian di Taman Kanak-Kanak Departemen Pendidikan Nasional:

No.	Kategori	Nilai
1.	BB	1
2.	MB	2
3.	BSB	3
4.	BSH	4

Keterangan :

BB : Kemampuan motorik kasar anak belum berkembang

MB : Kemampuan motorik kasar anak mulai berkembang

BSB : Kemampuan motorik kasar anak berkembang sangat baik

BSH : Kemampuan motorik kasar anak berkembang sesuai harapan.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data kemampuan motorik kasar anak sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada penelitian ini yaitu statistik deskriptif dan

analisis non parametrik. Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji *Wilcoxon Sign Rank Test* adalah sebagai berikut :

Jika probabilitas (Asymp.Sig) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima

Jika probabilitas (Asymp.Sig) > 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

H_0 diterima apabila T hitung < T tabel dan Z hitung < Z tabel, artinya tidak ada pengaruh senam irama terhadap kemampuan motorik kasar anak.

H_a diterima apabila T hitung > T tabel dan Z hitung > Z tabel, artinya ada pengaruh senam irama terhadap kemampuan motorik kasar anak.

Pembahasan

Berdasarkan analisis statistik deskriptif pada populasi yang digunakan di TK Puspawangi Makassar setelah melaksanakan langkah-langkah dalam pengumpulan data maka, hasil data penelitian yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian ini berupa data hasil observasi kemampuan motorik kasar anak sebelum dan sesudah penerapan senam irama untuk membuktikan adanya pengaruh atau tidak terhadap kemampuan motorik kasar anak.

Pada data sebelum perlakuan pada indikator pertama dan ketiga hanya ada 25% anak (3 dari 12 anak) dalam kategori berkembang sangat baik. Indikator kedua, keempat, kelima, dan keenam hanya ada 16% anak (2 dari 12 anak) dalam kategori berkembang sangat baik. Hal ini menunjukkan kemampuan motorik kasar anak dibawah 50% dengan kategori berkembang sesuai harapan dan setelah diberi perlakuan, kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan, dari yang awalnya hanya ada sekitar 2 sampai dengan 3 anak pada kategori berkembang sangat baik menjadi 4 sampai dengan 7 orang anak pada kategori berkembang sesuai harapan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Muhajir (2014) dengan senam daya tahan otot, kekuatan, tenaga, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan anak akan berkembang. Muhajir

(2016) menambahkan, senam irama merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan.

Gerakan-gerakan senam merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. disamping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar. Pada kegiatan senam irama, anak-anak menjadi lebih aktif bergerak karena adanya dorongan musik yang bersemangat. Sementara kegiatan motorik kasar di TK Puspawangi yang hanya sekedar bermain bebas pada saat jam istirahat dan kegiatan anak yang lebih berfokus pada kegiatan kelas, membuat anak menjadi kurang aktif disekolah sehingga motorik kasar mereka masih tergolong rendah, padahal kemampuan motorik kasar adalah salah satu aspek perkembangan yang tidak kalah pentingnya untuk ditingkatkan. Sementara menurut Samsudin (2008) motorik kasar adalah kemampuan anak TK beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar, kemampuan menggunakan otot-otot besar ini bagi anak TK tergolong pada kemampuan gerak dasar.

Kemampuan ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup anak TK. Rudyanto (2005) menambahkan bahwa kemampuan ini sangat berguna untuk meningkatkan kualitas hidup anak. Misalnya kemampuan berjalan, lari, melompat, meloncat, dan lain-lain. Dengan diterapkannya senam irama dapat membantu anak meningkatkan kemampuan motorik kasarnya. Gerakan pada senam irama selalu mengikuti irama yang mengiringinya, sejalan dengan pendapat Suwarjo, dkk (2009) senam irama diiringi irama musik, lagu dan mengutamakan keselarasan gerak. Senam irama yang merupakan perpaduan antara tari dan gerakan olahraga terdiri dari 3 rangkaian, sesuai dengan pendapat tentang tahapan-tahapan senam irama menurut Woerjati, dkk (1996) yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan sesuai.

Dalam penelitian ini menggunakan senam irama tanpa alat sesuai dengan pendapat Sumarjo (2010) yang dimana senam irama dibedakan menjadi dua macam, yaitu senam irama menggunakan alat dan senam irama tanpa alat. Dalam penelitian ini juga menggunakan tiga senam irama, yang pertama yaitu senam irama penguin, senam irama gerak tiru binatang, dan terakhir adalah senam irama guru dan anak cinta Indonesia.

Pada senam irama senam penguin, anak-anak terlihat dengan mudah mengikuti gerakan yang ditunjukkan. Karena, gerakan dalam senam ini tidak begitu sulit untuk diikuti oleh anak-anak. Adapun gambaran secara umum gerakan pada senam irama ini menirukan gerakan hewan penguin dengan tangan mengarah kebawah serta menaik turunkan badan, berputar, serta menggerakkan tangan dan kaki secara bergantian.

Pada senam irama gerak tiru binatang, anak-anak juga terlihat dengan mudah mengikuti gerakannya. Dalam senam ini, anak-anak menirukan berbagai macam gerakan binatang seperti bagaimana kelinci melompat, ikan berenang, burung terbang, gerakan bebek, serta monyet. Selain mengikuti gerakannya, anak-anak juga terdengar dengan semangat menirukan suara binatangnya.

Senam irama yang terakhir adalah senam irama “Guru dan Anak Cinta Indonesia”, senam ini juga dapat dikatakan mudah untuk diikuti oleh anak-anak. Tiap langkah dalam senam ini banyak yang dilakukan berulang sehingga anak mudah mengikuti dan mengingat gerakannya. Selain gerakan yang berulang, dalam senam ini juga terdapat berbagai gerakan menirukan binatang, berbeda dengan senam irama “Sehat Gembira” yang biasanya dilaksanakan oleh gugus setiap sebulan sekali bersamaan dengan TK lainnya, senam irama “Guru dan Anak Cinta Indonesia” ini diiringi oleh irama yang lebih bersemangat sehingga anak-anak juga ikut bersemangat dalam bergerak sehingga kemampuan motorik kasar mereka dapat berkembang. Hal

ini sejalan dengan pendapat Suwarjo,dkk (2009) yang mengemukakan bahwa olahraga yang sangat disenangi anak-anak adalah senam irama karena ada musik, ada kebersamaan dalam gerakan dan secara sistematis. Dengan gerakan yang dimulai dari kaki, tangan, dan semua badan, akan membentuk gerakan yang baik. Mahendra (2001) menambahkan, lewat berbagai kegiatannya, anak yang terlibat dalam senam irama akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelentukannya, kelincahan, serta keseimbangannya.

Berdasarkan uraian diatas dan hasil perhitungan uji *Wilcoxon* terdapat perbedaan signifikan antara kemampuan motorik kasar anak sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa penerapan senam irama. Dapat dilihat pada rata-rata skor hasil kemampuan motorik kasar anak setelah diberi perlakuan ($O_2 = 18,9$) lebih tinggi daripada sebelum diberi perlakuan ($O_1 = 11$).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di TK Puspawangi Makassar, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan meningkatnya kemampuan motorik kasar anak setelah diterapkannya senam irama menunjukkan bahwa penerapan senam irama dapat berpengaruh terhadap kemampuan motorik kasar anak. Dari hasil perhitungan uji *Wilcoxon* juga menunjukkan perbedaan signifikan antara kemampuan motorik kasar anak sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa penerapan senam irama. Dapat dilihat pada rata-rata skor hasil kemampuan motorik kasar anak setelah diberi perlakuan ($O_2 = 18,9$) lebih tinggi daripada sebelum diberi perlakuan ($O_1 = 11$).

Terlihat pula dari kemampuan motorik kasar anak sebelum penerapan senam irama di kelompok B TK Puspawangi Makassar berada pada kategori belum berkembang dengan persentase kemampuan motorik kasar anak 84% (10 dari 12 anak) berada pada kategori mulai berkembang dan belum berkembang. Terlihat juga pada suatu indikator tidak terdapat 50% anak

(6 dari 12 anak) yang berada pada kategori berkembang sangat baik atau berkembang sesuai harapan.

Sementara kemampuan motorik kasar anak setelah penerapan senam irama di kelompok B TK Puspawangi Makassar berada pada kategori berkembang sesuai harapan dengan persentase kemampuan motorik kasar anak diatas 50%, hal ini terlihat pada suatu indikator ada 92% anak (11 dari 12 anak) berada pada kategori berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik.

Berdasarkan pelaksanaan penelitian eksperimen untuk mengetahui adanya pengaruh senam irama terhadap kemampuan motorik kasar anak, maka ada beberapa saran yang perlu disampaikan yaitu:

1. Bagi guru TK Puspawangi Makassar, kiranya dapat mengadakan kegiatan senam irama secara rutin sebagai upaya untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar pada anak, karena dalam penelitian ini senam irama terbukti dapat mempengaruhi kemampuan motorik kasar pada anak kelompok B di TK Puspawangi Makassar;
2. Bagi orang tua dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk menggerakkan otot-ototnya melalui aktivitas senam irama agar kemampuan motorik kasar dapat meningkat.
3. Bagi peneliti lain dalam mengembangkan kegiatan senam irama yang lebih bervariasi agar anak tidak bosan dan lebih bersemangat dalam melakukan kegiatan tersebut.

Daftar Pustaka

- Decaprio, Richard. 2017. *Panduan Mengembangkan Kecerdasan Motorik Siswa*. Yogyakarta: DIVA press.
- Emzir. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mahendra, Agus. 2001. *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta : Erlangga.
- Mansur. 2007. *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Masrian dan Aminarni. 2016. *Penjasorkes Jilid 4*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. 2014. *Penjasorkes*. Jakarta: Yudhistra
- . 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraa, dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Muhidin, Abdurahman dan Somantri. 2011. *Dasar - dasar Metode Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Cv Pustaka Setia.
- Mutiah, Diana. 2010. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Rusdinal dan Elizar. 2005. *Pengelolaan Kelas di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Depdiknas.
- Santrock, John W. 2017. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Samsudin. 2008 . *Pembelajaran Motorik Di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Saputra, Yudha M dan Rudyanto. 2005. *Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Keterampilan Anak TK*. Jakarta: Depdikbud.
- Soekarno, Woerjati, dkk 1996. *Dasar-Dasar Latihan Senam Irama*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman. 2008. *Buku Saku Perkembangan Anak*. Jakarta: EGC
- Sumantri. 2005 . *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdiknas.
- Sumarjo, 2010. *Pendidikan Jasmanai, Olahraga, dan Kesehatan*. Surabaya : JP Book.
- Susanto. 2017. *Pendidikan Anak Usia Dini (Konsep dan Teori)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Suwarjo. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Syahara, Sayuty. 2010. *Senam Dasar*. Padang : Universitas Negeri Padang.

Yus, Anita. 2005. *Penilaian Perkembangan Belajar Anak Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Depdiknas.