



MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 4-5 TAHUN MELALUI SENAM IRAMA DI KB TUNAS BANGSA DESA NAGA BERALIH KECAMATAN KAMPAR UTARA

Amat Hidayat¹, Dessy heriyani², Melvi Lesmana Alim³, Yolanda Pahrul⁴

¹ Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa

^{2,3,4}Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

*Email : yolandapahrul@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to improve the gross motor skills of children aged 4-5 years through rhythmic gymnastics at KB Tunas Bangsa Naga Switch Village, North Kampar District. The type of research is Classroom Action Research which is carried out collaboratively between researchers and classroom teachers. This research consisted of two cycles and each cycle was conducted in two meetings. The subjects of this study were 10 children of the Tunas Bangsa Playgroup (KB) in Naga Beralih Village, North Kampar District, which consisted of 6 boys and 4 girls. Data collection techniques through observation and documentation. The instruments used in this study were observation sheets and documentation. Techniques Data analysis was carried out in a qualitative descriptive manner. The results showed that there was an increase in gross motor skills after using rhythmic gymnastics. The child's gross motoric improvement every cycle experiences development. This is evidenced from the results of research 7 out of 10 children or 70% of the total have been able to do rhythmic gymnastics and begin to proficiently move their bodies without the help of their teachers.

Keywords: Ability, Gross Motor Skills, Rhythmic Gymnastics

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motorik kasar anak usia 4-5 tahun melalui senam Irama di KB Tunas Bangsa Desa Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara. Jenis penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru kelas. Penelitian ini terdiri dari dua siklus dan setiap siklusnya dilakukan dua kali pertemuan. Subjek penelitian ini adalah 10 anak Kelompok Bermain (KB) Tunas Bangsa Desa Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara yang terdiri dari 6 anak laki-laki dan 4 anak perempuan. Teknik Pengumpulan data melalui observasi dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan dokumentasi. Teknik Analisis data dilakukam secara deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahawa terdapat peningkatan terhadap motorik kasar setelah menggunakan senam irama. Peningkatan motorik kasar anak setiap siklus memngalami perkembangan. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian 7 dari 10 anak atau 70% dari jumlah telah mampu melakukan senam irama dan mulai mahir mengerakkan badannya tanpa bantuan dari gurunya.

Kata kunci : Kemampuan, Motorik Kasar, Senam Irama

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia enam tahun, dilakukan melalui pemberian rangsangan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak baik jasmani maupun rohani agar anak memiliki kesiapan dan keterampilan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Pendidikan Anak Usia Dini dapat dilakukan melalui jalur pendidikan formal, non formal maupun informal misalnya Taman Kanak-Kanak (TK), Raudhatul Athfal (RA) , Kelompok Bermain (KB), Taman Penitipan Al-Qur'an (TPA), Pos PAUD, dan lembaga lain yang sederajat. Melalui program pendidikan anak usia dini diharapkan dapat memfasilitasi perkembangan anak secara optimal.

Pendidikan anak usia dini berdasarkan Peraturan Menteri dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 137 Tahun 2014 Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini Pasal 1 Ayat 10 dinyatakan bahwa: "Pendidikan Anak Usia Dini adalah upaya pembinaan yang di tujukan kepada anak sejak lahir sampai usia 6 (enam) tahun dilakukan melalui pemberian ransangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut". Pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitik beratkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dan perkembangan itu diantaranya perkembangan moral dan agama, perkembangan fisik yang berhubungan dengan koordinasi motorik halus dan kasar, kecerdasan kognitif yang berkaitan dengan daya pikir serta daya cipta, sosio emosional menyangkut sikap dan emosi, dan yang terakhir bahasa, sesuai dengan keunikan dan tahap perkembangan pada kelompok usia yang dilalui oleh anak usia dini.

Kemampuan motorik kasar merupakan gerakan yang membutuhkan adanya koordinasi dari sebagian besar pada anggota tubuh anak. Perkembangan motorik kasar meliputi kemampuan berjalan, berlari, melompat, kemudian melempar. Kemampuan motorik kasar tubuh anak akan turut menentukan perkembangan anak agar mendapatkan hasil yang optimal, dibutuhkan adanya stimulasi yang tepat dari orang tua anak yang berada di rumah, dan guru ketika anak berada di sekolah (Decaprio:2013).

Dalam Permen Diknas Nomor 58 tahun 2009 tentang Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan, menyatakan bahwa pencapaian perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun yaitu: (1) melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan, (2) melakukan koordinasi gerakan kaki, tangan dan kepala dalam menirukan tarian atau senam, (3) melakukan permainan fisik dengan aturan, (4) terampil menggunakan tangan kanan dan kiri, (5) melakukan kegiatan kebersihan diri.

KAJIAN TEORITIK

Motorik kasar erat kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini (PAUD). Kemampuan fisik yang baik akan menunjang kemampuan motorik kasar maupun motorik halus anak. Motorik kasar merupakan gerakangerakan yang melibatkan otot-otot besar anak baik kaki maupun tangan. Menurut Santrock (Nelva Rolina, 2012: 16), motorik kasar (*gross motor skill*) meliputi kegiatan otot-otot besar seperti menggerakkan lengan dan berjalan,

sementara itu motorik halus meliputi gerakan-gerakan menyesuaikan secara lebih halus seperti ketangkasan jari.

Pada realitasnya kemampuan motorik kasar anak usia 4-6 tahun, dapat kita lihat dari kemampuan anak melompat dengan ketinggian 30-50 cm, berjalan maju atau mundur sejauh 2-3 meter, berdiri dengan tumit dengan seimbang, kemampuan anak berdiri dengan satu kaki selama 5 sampai 10 detik, hal ini sesuai dengan Depdiknas (2010) untuk mengembangkan motorik kasar anak diantaranya pada indikator, berjalan maju pada garis lurus, berjalan di atas papan titian, berjalan dengan berjinjit, berjalan dengan tumit sambil membawa beban, berjalan mundur, berjalan kesamping pada garis lurus sejauh 2-3 meter sambil membawa beban, melompat dengan ketinggian 30-50 cm, dan berlari sambil melompat dengan seimbang tanpa jatuh.

Mengembangkan motorik berarti pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat saraf dan otot saling berkoordinasi. Perkembangan motorik berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan. Sebagaimana yang dijelaskan sebelumnya, pertumbuhan adalah kuantitatif dalam ukuran dan struktur. Perubahan dapat diukur seperti tinggi badan, berat badan, lingkar kepala, dan penambahan gigi. Sedangkan perkembangan adalah perubahan kualitatif yaitu menjadi lebih baik, lebih kompleks, dan lebih terkoordinasi.

Menurut Fajriani (2010) senam adalah salah satu aktivitas gerak yg disusun dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan mengembangkan potensi anak. Salah satu potensi anak usia dini yang harus dikembangkan adalah mengembangkan motorik kasar anak, gerak dasar motorik dasar yaitu terdiri dari rangkaian gerak pemanasan, pembukaan, inti dan pendinginan. Senam sangat menarik untuk dipelajari apabila gerakan-gerakan senam mudah dilakukan dan menarik, sehingga anak senang melakukan senam dan tidak mudah bosan untuk menggerakkan tubuhnya. Senam yang menarik biasanya dengan diiringi irama, senam dengan irama mengandung unsur irama yaitu: kelenturan, keseimbangan, keluwesan, dan ketepatan dengan irama. Rangkaian senam irama dapat dilakukan dengan cara berjalan, berlari melompat, serta ayunan dan putaran tangan.

Sebaiknya dilingkungan sekolah guru melakukan senam dengan menggunakan teknik senam yang baik. Senam dilakukan setiap pagi hari sebelum melakukan pembelajaran. Seperti yang dinyatakan oleh Mukholid (2013:68) menjelaskan bahwa gerak dasar senam yaitu: 1. Gerakan langkah kaki, 2. kedua lengan terlentang, 3. Pandangan ke depan, 4. Berdiri tegak, langkah kiri, 5. Kedua lengan lurus ke depan, 6. Control diri dulu. salah satu aktivitas fisik yang dapat dikembangkan anak. Gerakan-gerakan senam dapat mendukung perkembangan jasmani anak seperti kekuatan dan daya tahan otot.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yaitu data kuantitatif yang berbentuk angka-angka dan data kualitatif yang dinyatakan dalam kata-kata atau simbol yang akan sangat berguna untuk menyertai dan melengkapi gambaran yang diperoleh dari analisa data kuantita Untuk mendapatkan hasil tersebut peneliti menyusun instrumen pengamatan anak dengan membandingkan jumlah skor yang diperoleh dengan skor ideal dalam kelas dengan memakai rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Angka persentase
F : Frekuensi
N : Jumlah aktivitas keseluruhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

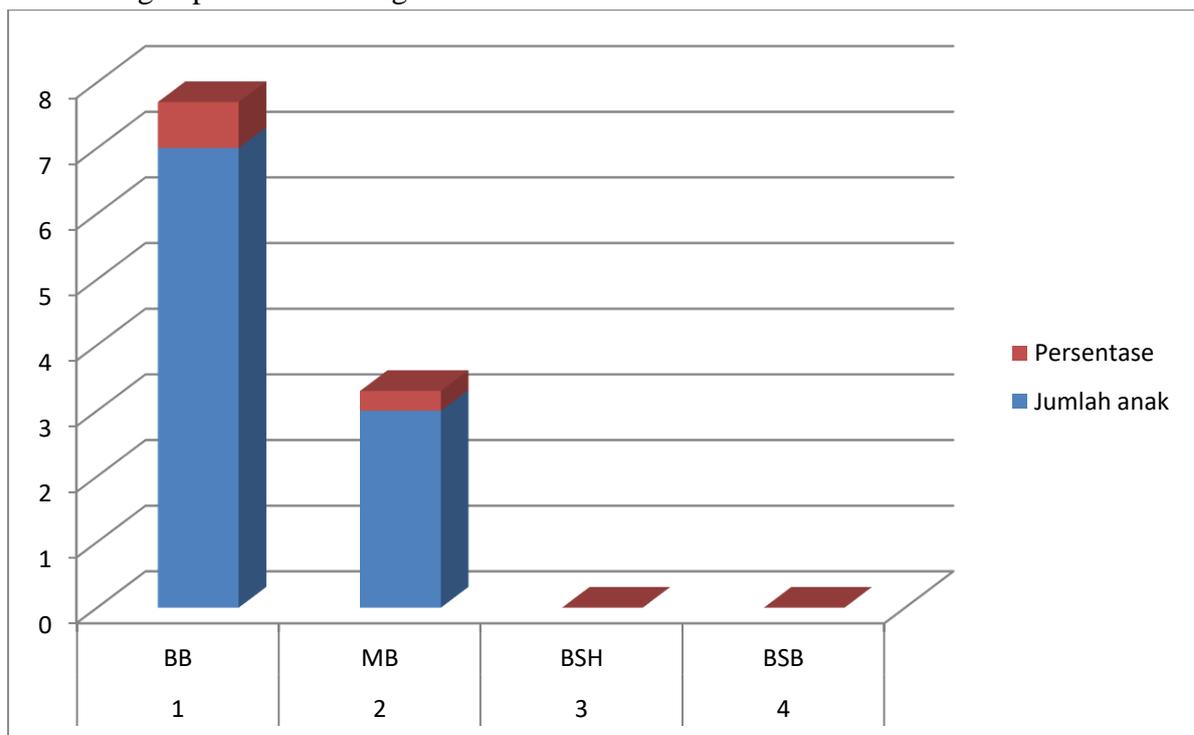
Deskripsi Hasil Pra Penelitian

Berdasarkan pengamatan terhadap anak usia 4-5 tahun di Kampar Utara didapatkan hasil bahwa kemampuan motoric kasar anak adalah sebagai berikut:

Tabel
Hasil Pengamatan Sebelum Penelitian

No	Kriteria	Jumlah anak	Persentase
1	BB	7	70%
2	MB	3	30%
3	BSH	0	0%
4	BSB	0	0%

Dengan persentase sebagai berikut:



Gambar Grafik Data Awal Kemampuan Motorik Kasar.

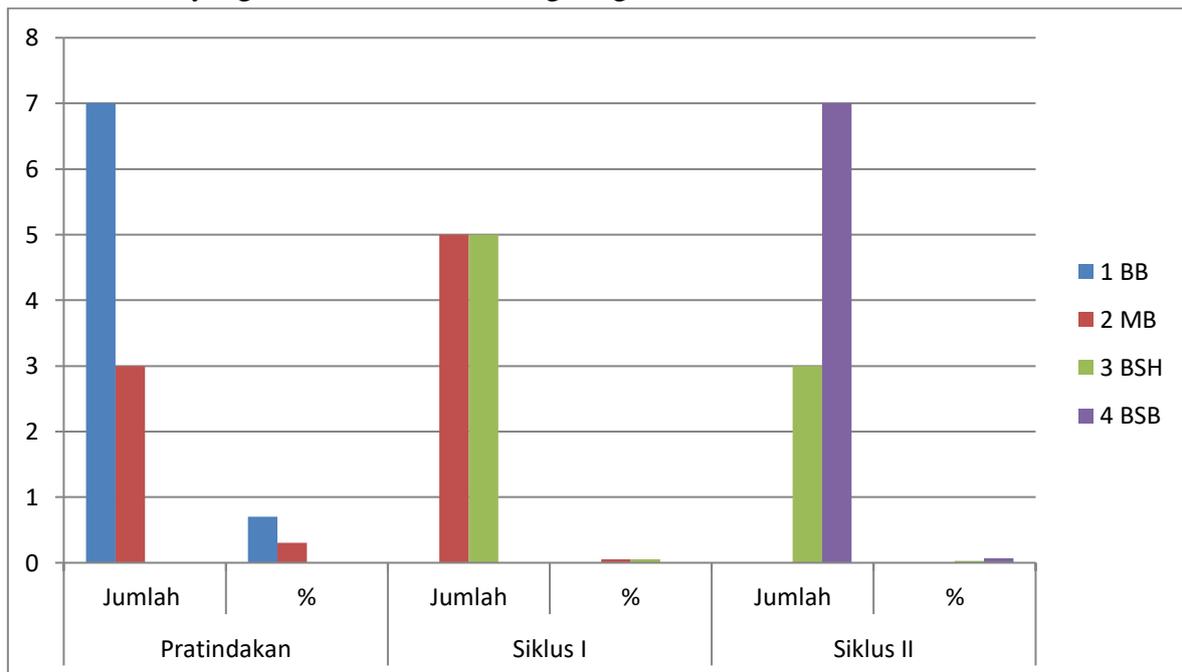
Data hasil penelitian tindakan yang dilakukan dari kegiatan penelitian di jelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel
Hasil Rekapitulasi Hasil Belajar Kemampuan Motorik Kasar Anak Sebelum Tindakan, Siklus I dan Siklus II

No.	Kriteria	Pratindakan		Siklus I		Siklus II	
		Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
1	BB	7	70%	0	0%	0	0%
2	MB	3	30%	5	5%	0	0%
3	BSH	0	0%	5	5%	3	3%
4	BSB	0	0%	0	0%	7	7%

Berdasarkan tabel rekapitulasi data kemampuan diatas menunjukkan adanya peningkatan nilai atau kemampuan yang diperoleh pada setiap tahapannya, mulai dari sebelum tindakan, siklus I dan siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran yang diterapkan melalui senam irama dalam rangka meningkatkan kemampuan motorik kasar anak secara signifikan.

Data diatas juga diketahui kemampuan motorik kasar anak pada sebelum tindakan, anak yang berada pada kriteria belum berkembang ada 7 anak yaitu 70% dan anak yang berada pada kriteria mulai berkembang ada 3 anak atau 30%. Pada siklus I anak yang berada pada kriteria mulai berkembang ada 5 orang atau 50%, anak yang berkriteria berkembang sesuai harapan ada 5 anak atau 50%. Pada siklus II anak yang berkembangsesuai harapan ada 3 anak atau 30% dan yang berkriteria berkembang sangat baik ada 7 anak atau 70%.



KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian tentang “Peningkatan Keterampilan Motorik Halus Melalui Kegiatan Kolase di Kelompok B Usia 5-6 Tahun RA AL-Barkah Citeras Kabupaten Serang Provinsi Banten”, menyimpulkan :

1. Penerapan kegiatan senam irama terbukti dapat meningkatkan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di KB Tunas Bangsa Desa Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara.
2. Terlihat dari data awal aktivitas guru dan pratindakan berkategori cukup 45,8% setelah diadakan perbaikan pada siklus I berkategori baik sebesar 60,0% dan pada siklus ke II berkategori baik sekali sebesar 85,4%. Adapun data aktivitas pada pratindakan kategori cukup 37,5%, setelah diadakan perbaikan pada siklus I berkategori baik sekali sebesar 52,1% dan pada siklus ke II berkategori baik sekali sebesar 85,4%. Adapun data hasil belajar anak diperoleh nilai 28,21% dengan kriteria belum berkembang (BB). Setelah dilaksanakan perbaikan pada siklus I Pertemuan I diperoleh nilai 43,92% dengan kriteria mulai berkembang (MB) dan pada siklus I Pertemuan ke II diperoleh 66,42% dengan kriteria berkembang sesuai harapan (BSH), pada siklus II pertemuan I diperoleh nilai 72,14% dengan kriteria berkembang sesuai harapan (BSH) dan pada siklus

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas maka peneliti memberikan saran Bagi peneliti, pendidikan anak usia dini selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini. Dalam hal ini masih banyak Penerapan kegiatan senam irama terbukti dapat meningkatkan motorik kasar anak usia 4-5 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, dkk. (2016). Penelitian Tindakan Kelas. PT Bumi Aksara.
- Desmita, (2013). Psikologi Perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Depdiknas, (2010). Pedoman Pengembangan Program Belajar di Taman Kanak-Kanak. Jakarta: Kemendikbud.
- Fajriani, (2010). Senam Alat. Bogor: Duta Grafika.
- Hanesty, A. (2014). Pengaruh Pembelajaran Gerak dan Lagu Terhadap Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini. Surakarta : Universitas Muhammadiyah.
- Husnul, Ade. (2011). Bergembira Melakukan Senam Irama. Jakarta : PT Wahda Ilmu.
- Iska Noviardila. (2018). Pengaruh Penerapan Pembelajaran Berbasis Aktivitas Siswa (PBAS) dan Konvensional Serta Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Motorik Siswa SDN Dayun Kampung Teluk Merbau. Jurnal Basicedu.
- Kamini, (2014). Motorik Kasar Anak Usia Dini. Medan: Media Persada.
- Mukholid, (2013). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Surabaya : Yudhistira.
- Nawangsari, D. (2011). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama. http://jurnal.upi.edu/file/5-devi_nawang_sasi.pdf.
- Nelfa Roslina, Santrock. (2012). Alat permainan Edukatif Anak Usia Dini. Yogyakarta: Penerbit Ombak.

- Nurdini. (2013). Optimalisasi Pelatihan Ketahanan Otot, Kelincahan Serta Keseimbangan Dalam Olahraga Senam Lantai Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Dan Kemampuan Melakukan Senam Dengan Baik Dan Benar Pada Siswa Kelas X Semester II SMK Maospati Kabupaten Magetan Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 01(01):53-56.
- Permendiknas No. 58 Tahun 2009 tanggal 17 September 2009 Tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini.
- Prasetyo, S.(2015). Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Meroda Pada Senam Lantai Kelas VIII SMP Negeri13 Semarang Tahun 2013/2014. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations*, 04(01):2.
- Richard Decaprio, (2013). Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah. Yogyakarta: Diva Press.
- Rini, dkk. (2013). Psikologi Perkembangan Anak. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Riskyah, N. (2014). Pengaruh Senam Irma Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Di TK Al-Fitroh. Surakarta : Universitas Muhammadiyah.
<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/article/view/7639/10346>.
- Sanjaya, w. (2013). Penelitian tindakan Kelas. Jakarta : Kencana
- Santrock, John W. (2011). Masa Perkembangan Anak. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sujiono, dkk. (2014). Metode Pengembangan Motorik Kasar. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyono, (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Utomo, Surtiyo. (2011). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Bumi Aksara.
- Yuliansih, (2015). Pengaruh Senam Irama Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5 Tahun. Surakarta : Universitas Muhammadiyah.