



Ainun Ramadhani
 Lubis¹
 Masganti Sitorus²
 Muhammad Basri³

PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK MELALUI SENAM IRAMA DI PAUD AN-NURA PANYABUNGAN BARAT KABUPATEN MANDAILING NATAL

Abstrak

Kemampuan motorik kasar anak usia dini memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan koordinasi gerak mereka. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan senam irama di PAUD An-Nura Panyabungan Barat, Kabupaten Mandailing Natal. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian terdiri dari 15 anak yang diberikan intervensi berupa senam irama selama beberapa sesi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar anak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dasar seperti melompat, mengayunkan tangan, dan menjaga keseimbangan. Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan signifikan dalam keterampilan motorik kasar anak, yang ditunjukkan dengan peningkatan koordinasi gerak, keseimbangan, serta keberanian dalam mengikuti irama musik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa senam irama merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia dini. Oleh karena itu, senam irama dapat dijadikan strategi pembelajaran yang menarik dan menyenangkan untuk mendukung perkembangan fisik anak secara optimal.

Kata kunci: Anak Usia Dini, Motorik Kasar, Senam Irama

Abstract

Gross motor skills play a crucial role in young children's physical development and movement coordination. This study aims to enhance children's gross motor skills through rhythmic gymnastics activities at PAUD An-Nura Panyabungan Barat, Mandailing Natal Regency. The research employed a classroom action research method with a qualitative descriptive approach. The subjects consisted of 15 children who participated in rhythmic gymnastics sessions as an intervention. Data collection was conducted through observation and documentation. The findings indicated that before the intervention, most children struggled with basic movements such as jumping, swinging their arms, and maintaining balance. After the intervention, there was a significant improvement in their gross motor skills, evidenced by enhanced movement coordination, balance, and confidence in following musical rhythms. The study concludes that rhythmic gymnastics is an effective method for improving young children's gross motor skills. Therefore, rhythmic gymnastics can be implemented as an engaging and enjoyable learning strategy to optimally support children's physical development.

Keywords: Early Childhood, Gross Motor Skills, Rhythmic Gymnastics.

PENDAHULUAN

Anak-anak usia dini berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik dalam aspek fisik, kognitif, sosial, maupun emosional (Yanuarita & Darmawani, 2023). Pada tahap ini, anak-anak memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan seringkali aktif dalam mengeksplorasi lingkungan sekitar mereka. Masa keemasan atau golden age yang berlangsung sejak lahir hingga usia enam tahun merupakan periode yang sangat penting, di mana stimulasi yang tepat dapat berpengaruh besar terhadap perkembangan mereka (Sisdiknas, 2016).

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

email: ainunramadhani.lubis66@gmail.com, masganti@uinsu.ac.id, muhammadbasri@uinsu.ac.id

Salah satu aspek perkembangan yang memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak adalah motorik, yang terbagi menjadi motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar melibatkan penggunaan otot-otot besar, seperti saat anak berjalan, berlari, melompat, atau memanjat (Timansah & Nurhadiyati, 2023). Pengembangan keterampilan motorik kasar ini penting karena akan membantu anak dalam mengoordinasikan gerakan tubuh, menjaga keseimbangan, serta memperkuat fisiknya.

Dalam dunia pendidikan anak usia dini, stimulasi terhadap perkembangan motorik dapat dilakukan melalui berbagai metode, salah satunya adalah senam irama. Kegiatan ini menggabungkan gerakan tubuh dengan irama musik yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan, kelincahan, serta koordinasi gerak anak (Hidayati, 2013). Melalui iringan musik yang familiar bagi mereka, anak-anak lebih mudah terlibat dan menikmati proses pembelajaran, sehingga aktivitas ini menjadi sarana yang efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar mereka.

Namun, berdasarkan pengamatan yang dilakukan di PAUD An-Nura Panyabungan Barat, masih ditemukan berbagai hambatan dalam perkembangan motorik kasar anak-anak. Beberapa dari mereka mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dasar seperti melompat, mengayunkan tangan, atau mengoordinasikan gerakan kaki dan tangan secara bersamaan. Beberapa anak juga menunjukkan kecenderungan untuk lebih pasif dalam kegiatan fisik, kurang percaya diri, dan tampak kesulitan dalam mengikuti irama musik yang menyertai gerakan mereka. Oleh karena itu, diperlukan metode yang lebih terstruktur dan menyenangkan guna mendukung perkembangan motorik kasar anak secara optimal.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa senam irama dapat menjadi metode yang efektif dalam mengembangkan motorik kasar anak. Sebuah studi yang dilakukan oleh Nirwana dan Hiliyani (2021) dalam *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* mengungkapkan bahwa rancangan senam irama yang sesuai dengan tingkat perkembangan fisik anak dapat memberikan hasil yang positif dalam peningkatan keterampilan gerak mereka. Penerapan senam irama secara teratur terbukti mampu meningkatkan koordinasi tubuh serta daya tahan fisik anak.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wardatus Sholihah dan rekan-rekannya (2020) di TK Al-Hidayah 85 Jember menunjukkan bahwa pelaksanaan senam irama secara rutin dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak secara signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik yang berbasis irama musik dapat membantu anak-anak lebih aktif bergerak dan mengembangkan keterampilan motorik mereka secara bertahap.

Selain itu, penelitian oleh Yanti dan koleganya (2022) yang dilakukan di MDTA Al-Munawwarah juga menemukan bahwa kombinasi antara senam irama dan permainan mampu meningkatkan koordinasi gerakan, keseimbangan, serta kelincahan anak dibandingkan dengan metode pembelajaran yang tidak melibatkan aktivitas fisik secara intensif. Temuan-temuan ini semakin menguatkan bukti bahwa senam irama merupakan metode yang efektif dalam membantu perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Walaupun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas senam irama dalam pengembangan motorik kasar, penelitian mengenai implementasinya di PAUD An-Nura Panyabungan Barat masih terbatas. Oleh sebab itu, penelitian ini berusaha untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengevaluasi bagaimana senam irama dapat diterapkan secara lebih efektif dalam konteks pembelajaran di PAUD. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih menekankan pada aspek implementasi umum, penelitian ini akan menganalisis secara lebih spesifik perubahan keterampilan motorik anak sebelum dan sesudah mengikuti sesi senam irama. Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas senam irama, seperti tingkat keterlibatan anak, respons terhadap musik yang digunakan, serta variasi gerakan yang dipilih dalam sesi senam.

Sebagai bagian dari penelitian ini, terdapat beberapa pertanyaan utama yang akan dijawab. Pertama, bagaimana kondisi keterampilan motorik kasar anak sebelum dan sesudah mengikuti sesi senam irama di PAUD An-Nura. Kedua, bagaimana pelaksanaan kegiatan senam irama yang efektif dalam meningkatkan motorik kasar anak. Ketiga, apakah senam irama dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak di PAUD An-Nura.

Dengan fokus pada pertanyaan-pertanyaan ini, tujuan utama penelitian ini adalah mengevaluasi efektivitas senam irama dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak di

PAUD An-Nura Panyabungan Barat. Penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis bagaimana perkembangan motorik kasar anak berubah setelah penerapan senam irama, mengeksplorasi metode pelaksanaan yang paling sesuai, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung atau menghambat efektivitas metode ini dalam meningkatkan keterampilan gerak anak.

Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pentingnya senam irama sebagai metode stimulasi motorik kasar anak usia dini. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi pendidik dan tenaga pengajar di PAUD dalam menyusun strategi pembelajaran yang berbasis gerak dan musik agar lebih efektif dan menyenangkan bagi anak-anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran melalui refleksi dan perbaikan secara berulang. Pendekatan ini memberikan peluang bagi peneliti untuk mengamati secara langsung proses pembelajaran, mengidentifikasi permasalahan yang muncul, serta merancang strategi yang tepat guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak-anak melalui kegiatan senam irama. Dalam hal ini, penelitian dilakukan di PAUD An-Nura Panyabungan Barat, Kabupaten Mandailing Natal, yang menjadi lokasi utama dalam pengumpulan data dan pengamatan selama periode penelitian yang berlangsung hingga Juli 2024.

Subjek penelitian terdiri dari lima belas anak yang terdaftar sebagai peserta didik di PAUD An-Nura, dengan tujuh anak laki-laki dan delapan anak perempuan. Mereka terlibat dalam berbagai aktivitas senam irama yang dirancang khusus untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar mereka. Variabel dalam penelitian ini mencakup variabel bebas, yaitu kegiatan senam irama yang diterapkan secara sistematis, dan variabel terikat, yakni peningkatan kemampuan motorik kasar anak yang diukur melalui serangkaian observasi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan beberapa metode, antara lain dokumentasi dan observasi. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh informasi mengenai daftar nama anak, riwayat perkembangan mereka, serta berbagai catatan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran di PAUD. Sementara itu, observasi dilakukan secara langsung untuk mencatat respons anak-anak terhadap kegiatan senam irama serta perkembangan mereka dalam melakukan gerakan-gerakan yang menjadi indikator keterampilan motorik kasar, seperti berjalan di tempat, menirukan lompatan kelinci, berdiri dengan satu kaki seperti kapal terbang, dan mengayunkan kaki ke depan secara bergantian.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan pendekatan refleksi. Data hasil observasi dibandingkan sebelum dan sesudah tindakan untuk melihat peningkatan keterampilan motorik kasar anak. Dalam hal ini, tolok ukur keberhasilan diadaptasi dari skala penilaian aktivitas belajar, yang mengategorikan tingkat pencapaian anak dalam beberapa rentang, mulai dari rendah hingga sangat tinggi. Semakin besar peningkatan keterampilan motorik kasar setelah diberikan tindakan berupa senam irama, semakin besar pula keberhasilan metode yang diterapkan dalam penelitian ini.

Rancangan penelitian ini mencakup serangkaian siklus yang terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun rancangan tindakan yang melibatkan kegiatan senam irama berbasis lagu-lagu anak yang familiar agar anak-anak lebih mudah terlibat dalam aktivitas ini. Lagu-lagu tersebut digunakan sebagai pengiring dalam gerakan dasar seperti menirukan kelinci melompat, berdiri dengan satu kaki seperti kapal terbang, berjalan di tempat, serta mengayunkan kaki ke depan. Rancangan ini juga mencakup penyusunan instrumen penelitian, seperti lembar observasi untuk mencatat respons anak terhadap kegiatan yang diberikan.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan senam irama diterapkan di kelas sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Dalam sesi awal, anak-anak diberikan contoh gerakan dan diajak untuk mengikuti secara bertahap. Sesi ini dilakukan secara berulang dalam beberapa pertemuan untuk memastikan bahwa anak-anak dapat beradaptasi dengan gerakan yang diajarkan. Pengamatan dilakukan untuk melihat perubahan yang terjadi dalam keterampilan motorik kasar anak dari waktu ke waktu.

Selanjutnya, pada tahap observasi, peneliti mencatat sejauh mana anak-anak dapat mengikuti gerakan senam irama dan bagaimana respons mereka terhadap kegiatan tersebut. Data yang diperoleh dari observasi dianalisis untuk mengevaluasi efektivitas metode yang digunakan. Keberhasilan tindakan diukur berdasarkan peningkatan keterampilan motorik kasar yang diamati dari setiap anak dalam berbagai sesi pembelajaran.

Tahap refleksi dilakukan setelah seluruh siklus pembelajaran selesai. Pada tahap ini, hasil observasi dianalisis untuk menentukan apakah terjadi peningkatan yang signifikan dalam kemampuan motorik kasar anak. Jika ditemukan bahwa sebagian besar anak mengalami peningkatan dalam keterampilan motorik mereka, maka metode senam irama dapat dianggap efektif. Namun, jika hasilnya belum optimal, maka diperlukan penyesuaian strategi untuk meningkatkan efektivitas penerapan metode dalam siklus berikutnya.

Dalam penelitian ini, pendekatan reflektif yang digunakan memberikan fleksibilitas dalam mengevaluasi dan mengembangkan metode pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran mengenai efektivitas senam irama dalam meningkatkan motorik kasar anak tetapi juga dapat menjadi referensi bagi pendidik dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan menyenangkan bagi anak usia dini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan anak usia dini dengan pendekatan yang lebih interaktif dan berbasis gerakan. Pendidikan anak usia dini merupakan fondasi utama dalam membangun kemampuan kognitif, sosial, emosional, dan motorik anak. Dalam proses pembelajaran, anak-anak perlu mendapatkan stimulasi yang tepat guna mendukung perkembangan mereka secara optimal. Salah satu aspek yang sering kali kurang mendapatkan perhatian adalah pengembangan motorik kasar, padahal kemampuan ini berperan penting dalam membangun koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta kesiapan anak dalam menghadapi aktivitas sehari-hari.

Motorik kasar merupakan kemampuan yang melibatkan otot-otot besar dalam tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas fisik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan menari. Kemampuan ini menjadi dasar bagi anak untuk mengembangkan keterampilan lainnya, termasuk kemampuan akademik dan sosial. Oleh karena itu, stimulasi yang tepat sangat diperlukan agar anak dapat mencapai perkembangan motorik yang optimal sesuai dengan tahapan usianya. Salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak adalah melalui senam irama. Kegiatan ini tidak hanya menyenangkan bagi anak-anak tetapi juga memberikan manfaat besar dalam meningkatkan keseimbangan, koordinasi, kelenturan, serta daya tahan fisik mereka.

Senam irama adalah aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang selaras dengan irama musik. Kegiatan ini mengombinasikan unsur-unsur ritme, koordinasi, dan keseimbangan yang sangat bermanfaat bagi perkembangan anak. Selain itu, senam irama juga dapat meningkatkan konsentrasi dan kemampuan anak dalam mengikuti instruksi. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa senam irama dapat membantu anak-anak dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka. Namun, implementasi metode ini di PAUD masih belum optimal karena berbagai keterbatasan, seperti kurangnya pemahaman guru terhadap manfaat senam irama, keterbatasan fasilitas, serta kurangnya variasi dalam penerapan aktivitas fisik di sekolah.

Penelitian ini dilakukan di PAUD An-Nura Panyabungan Barat, Kabupaten Mandailing Natal, sebagai upaya untuk mengeksplorasi sejauh mana efektivitas senam irama dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di PAUD ini, ditemukan bahwa sebagian besar anak memiliki keterbatasan dalam melakukan gerakan motorik kasar, seperti kesulitan dalam menjaga keseimbangan saat berjalan di garis lurus, kurangnya koordinasi antara tangan dan kaki saat melompat, serta ketidakseimbangan saat berdiri dengan satu kaki. Beberapa anak juga tampak kurang percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik, yang dapat berdampak pada perkembangan motorik mereka dalam jangka panjang.

Senam irama dalam penelitian ini dirancang secara khusus agar sesuai dengan karakteristik dan tingkat perkembangan anak usia dini. Gerakan yang digunakan dalam senam irama meliputi langkah-langkah dasar, ayunan tangan, lompatan, serta kombinasi gerakan lain yang menyesuaikan dengan ritme musik yang dipilih. Musik yang digunakan juga dipilih

berdasarkan preferensi anak-anak agar mereka lebih antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Dengan menggunakan musik yang familiar, anak-anak lebih mudah menyesuaikan diri dan menikmati proses pembelajaran. Selain itu, pendekatan berbasis permainan juga diterapkan dalam sesi senam irama untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan tidak membebani anak.

Dalam penelitian ini, penerapan senam irama dilakukan dalam beberapa siklus pembelajaran untuk mengukur efektivitasnya secara lebih mendalam. Penggunaan metode penelitian tindakan kelas (PTK) memungkinkan adanya evaluasi dan perbaikan strategi pembelajaran dari satu siklus ke siklus berikutnya. Setiap siklus terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti dan guru menyusun program senam irama yang sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menerapkan program senam secara bertahap, sementara tahap observasi digunakan untuk mengamati perubahan yang terjadi pada anak. Akhirnya, pada tahap refleksi, hasil yang diperoleh dianalisis untuk menentukan efektivitas metode ini serta merancang strategi yang lebih baik untuk siklus berikutnya.

Beberapa faktor yang menjadi pertimbangan dalam penerapan senam irama meliputi durasi kegiatan, intensitas latihan, serta variasi gerakan yang diberikan kepada anak-anak. Untuk memastikan efektivitas metode ini, kegiatan senam dilakukan secara rutin dengan durasi yang disesuaikan dengan tingkat konsentrasi anak usia dini. Selain itu, peran guru dalam membimbing dan memberikan motivasi juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan metode ini. Guru tidak hanya bertindak sebagai instruktur tetapi juga sebagai fasilitator yang mendukung anak agar merasa nyaman dan percaya diri dalam melakukan gerakan-gerakan senam.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi pendidik dalam mengimplementasikan senam irama sebagai bagian dari kurikulum pembelajaran di PAUD. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pengembangan motorik kasar, diharapkan semakin banyak sekolah yang mengadopsi pendekatan ini dalam kegiatan pembelajaran mereka. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang mengeksplorasi lebih dalam tentang dampak senam irama terhadap aspek perkembangan anak lainnya, seperti perkembangan sosial dan emosional.

Selain manfaat fisik, senam irama juga memiliki dampak positif dalam meningkatkan interaksi sosial anak. Selama sesi senam, anak-anak belajar bekerja sama, berbagi ruang, serta mengikuti arahan secara berkelompok. Hal ini dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang penting bagi kehidupan sehari-hari. Dengan melibatkan anak dalam aktivitas kelompok yang menyenangkan, mereka menjadi lebih termotivasi untuk bergerak dan berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan fisik. Dengan demikian, senam irama tidak hanya menjadi alat untuk meningkatkan motorik kasar tetapi juga menjadi media untuk membangun keterampilan sosial yang lebih baik.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, penting bagi pendidik untuk terus mengembangkan strategi pembelajaran yang inovatif dan berbasis gerakan. Penelitian ini memberikan gambaran bagaimana senam irama dapat menjadi bagian dari pendekatan pembelajaran yang menyeluruh, di mana anak-anak tidak hanya belajar melalui teori tetapi juga melalui pengalaman langsung. Dengan mengadopsi metode ini, diharapkan pendidikan anak usia dini dapat menjadi lebih menyenangkan, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam metode pembelajaran motorik kasar di PAUD dengan mengusulkan senam irama sebagai strategi yang terbukti efektif dan menyenangkan. Dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, diharapkan adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung perkembangan anak. Selain itu, penelitian ini juga membuka peluang bagi inovasi lebih lanjut dalam bidang pendidikan anak usia dini, sehingga dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih holistik dan mendukung perkembangan anak secara maksimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan senam irama dalam pembelajaran di PAUD An-Nura memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak-

anak. Sebelum penerapan metode ini, banyak anak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dasar seperti berjalan di tempat, melompat, berdiri dengan satu kaki, dan mengayunkan kaki ke depan. Setelah dilakukan intervensi dengan senam irama, terjadi peningkatan yang signifikan dalam keterampilan motorik kasar mereka.

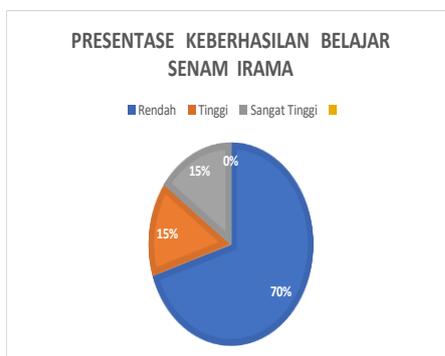
Secara ilmiah, peningkatan ini dapat dijelaskan melalui konsep neuroplastisitas, di mana otak anak-anak yang masih berkembang lebih mudah menyesuaikan diri dengan pola gerakan yang terstruktur dan berulang. Aktivitas fisik seperti senam irama merangsang jalur saraf motorik yang bertanggung jawab atas koordinasi dan keseimbangan, sehingga anak-anak menjadi lebih terampil dalam mengontrol gerakan mereka. Studi yang dilakukan oleh Montolalu dkk. (2007) menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar berkembang optimal ketika anak diberikan pengalaman gerak yang bervariasi secara bertahap. Dalam penelitian ini, gerakan senam irama yang dilakukan secara rutin membantu anak membangun koneksi saraf yang lebih kuat dan respons motorik yang lebih cepat.

Hasil observasi yang diperoleh dari penelitian ini tercantum dalam Tabel 1.1 yang menunjukkan perkembangan motorik kasar anak sebelum dan sesudah intervensi dengan senam irama.

Tabel 1. Intervensi

No	Kriteria	Siklus I			
		Pertemuan 1		Pertemuan 2	
		Jumlah anak	%	Jumlah anak	%
1	Sangat Tinggi (skor 10, 11, 12)	7	15%	9	40%
2	Tinggi skor 7, 8, 9)	8	15%	8	40%
3	Rendah (skor 4,5, 6)	6	70%	4	20%

Dari tabel di atas, terlihat bahwa sebelum intervensi, sebanyak 70% anak masih berada dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa mayoritas anak belum memiliki kemampuan motorik yang optimal. Namun, setelah dilakukan serangkaian sesi senam irama, angka ini menurun drastis menjadi hanya 20%, sementara kategori sangat tinggi mengalami peningkatan dari 15% menjadi 40%. Hal ini menunjukkan bahwa metode senam irama efektif dalam membantu anak-anak mengembangkan keseimbangan, kelincihan, serta koordinasi gerakan tubuh mereka.



(Sumber Data Paud An - Nura 2024)

Gambar 1. Grafik Motorik Kasar Anak Siklus I di PAUD An-Nura (Grafik menunjukkan tren peningkatan kategori motorik kasar dari siklus pertama ke siklus kedua berdasarkan data observasi)

Selain itu, peningkatan ini juga didukung oleh keterlibatan aktif guru dalam memberikan bimbingan selama sesi senam. Guru berperan tidak hanya sebagai instruktur gerakan, tetapi juga sebagai motivator yang mendorong anak-anak untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

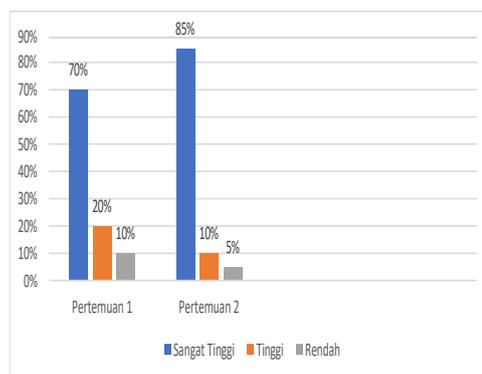
Motivasi ini terbukti meningkatkan minat anak untuk lebih aktif dan berani dalam mengikuti gerakan senam.

Fenomena ini juga dapat dijelaskan melalui teori belajar motorik, yang menyatakan bahwa pembelajaran gerak akan lebih efektif jika diberikan secara bertahap dan melalui repetisi yang konsisten. Pada awal intervensi, anak-anak cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan gerakan mereka dengan irama musik. Namun, setelah beberapa sesi latihan, mereka mulai mampu menyesuaikan tempo dan mengoordinasikan gerakan dengan lebih baik.

Tabel 2. Rekapitulasi Data Hasil Observasi Motorik Kasar Anak Siklus II

Kriteria	Siklus II Pertemuan 1 (%)	Siklus II Pertemuan 2 (%)
Sangat Tinggi	70%	85%
Tinggi	20%	10%
Rendah	10%	5%

Dari tabel tersebut, terlihat bahwa pada siklus kedua terjadi peningkatan lebih lanjut dalam keterampilan motorik kasar anak. Anak yang berada dalam kategori sangat tinggi meningkat dari 70% menjadi 85%, sedangkan kategori rendah mengalami penurunan dari 10% menjadi hanya 5%. Ini menunjukkan bahwa dengan latihan yang berulang dan lingkungan yang mendukung, anak-anak mampu mengalami perkembangan motorik yang lebih optimal.



Gambar 2. Grafik Motorik Kasar Anak Siklus II di PAUD An-Nura
(Grafik menunjukkan peningkatan motorik kasar anak pada siklus kedua dengan proporsi kategori sangat tinggi yang meningkat secara signifikan)

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa anak-anak lebih cepat menguasai gerakan yang memiliki pola sederhana dan berulang dibandingkan dengan gerakan yang membutuhkan koordinasi kompleks. Hal ini mendukung hipotesis bahwa struktur gerakan dalam senam irama harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan motorik anak untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil ini menunjukkan konsistensi dengan temuan Hurlock (2002), yang menyatakan bahwa stimulasi motorik melalui aktivitas fisik dapat mempercepat perkembangan koordinasi anak. Selain itu, penelitian oleh Gallahue & Ozmun (2011) juga mengindikasikan bahwa anak-anak yang terbiasa melakukan aktivitas motorik kasar secara rutin memiliki keseimbangan dan kontrol tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang kurang mendapatkan stimulasi fisik.

Secara keseluruhan, penelitian ini berhasil menjawab hipotesis yang diajukan dalam pendahuluan, yaitu bahwa senam irama memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak-anak usia dini. Melalui penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran berbasis gerakan yang disertai irama musik merupakan pendekatan yang efektif untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar pada anak usia dini. Oleh karena itu, integrasi senam irama dalam kurikulum PAUD dapat menjadi strategi yang direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran berbasis gerak dan meningkatkan perkembangan fisik anak secara menyeluruh.

Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa senam irama merupakan salah satu metode pembelajaran yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga sangat efektif dalam

meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia dini. Implementasi yang konsisten dan didukung dengan variasi gerakan serta keterlibatan aktif guru dan orang tua akan memberikan hasil yang lebih optimal bagi perkembangan anak-anak di masa pertumbuhan mereka.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di PAUD An-Nura mengenai perkembangan motorik kasar anak menunjukkan bahwa sebelum adanya intervensi pembelajaran menggunakan senam irama, perkembangan motorik kasar anak masih belum optimal. Hal ini terlihat dari kondisi awal, di mana hanya sekitar 15% anak yang mampu melakukan berbagai gerakan motorik kasar dengan baik. Gerakan yang menjadi indikator dalam penelitian ini mencakup berjalan di tempat, mengayunkan kaki ke depan secara bergantian, meniru gerakan kelinci melompat, serta berdiri dengan satu kaki sambil merentangkan tangan seperti kapal terbang. Kurangnya perkembangan ini menandakan bahwa metode pembelajaran sebelumnya kurang efektif dalam merangsang perkembangan keterampilan motorik anak secara maksimal.

Sebagai upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, diterapkan metode pembelajaran berbasis senam irama. Metode ini dipilih karena sifatnya yang menarik dan menyenangkan, serta dapat melibatkan anak dalam aktivitas fisik secara terstruktur. Dalam penelitian ini, intervensi dilakukan dalam dua siklus pembelajaran, dengan beberapa pertemuan di setiap siklus untuk mengevaluasi efektivitas metode yang diterapkan.

Pada siklus pertama, pembelajaran senam irama dilakukan dalam dua kali pertemuan. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan kondisi awal, meskipun capaian belum memenuhi target keberhasilan yang ditetapkan, yaitu 80%. Pada pertemuan kedua siklus pertama, capaian perkembangan motorik kasar anak mencapai 40%, dengan rincian 40% anak berada dalam kategori tinggi, 40% dalam kategori cukup tinggi, dan 20% dalam kategori rendah. Meskipun terdapat peningkatan dibandingkan kondisi awal, hasil ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran masih perlu disempurnakan agar lebih efektif.

Sebagai respons terhadap hasil siklus pertama, dilakukan perbaikan dalam siklus kedua. Pada siklus ini, strategi pembelajaran diperbaiki dengan meningkatkan keterlibatan anak dalam senam irama serta pendampingan yang lebih intensif oleh guru. Dengan perbaikan ini, hasil yang diperoleh pada siklus kedua menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan. Pada akhir siklus kedua, persentase keberhasilan mencapai 85%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah mampu melakukan berbagai gerakan motorik kasar sesuai indikator keberhasilan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran berbasis senam irama berhasil meningkatkan keterampilan motorik kasar anak secara signifikan.

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa senam irama merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Salah satu faktor utama yang mendukung efektivitas metode ini adalah sifatnya yang menyenangkan dan melibatkan gerakan tubuh yang sistematis. Aktivitas fisik dalam senam irama tidak hanya meningkatkan perkembangan motorik kasar tetapi juga membantu anak dalam mengembangkan keseimbangan, koordinasi, serta kekuatan otot. Selain itu, kegiatan ini memungkinkan anak belajar melalui pengalaman langsung, yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini.

Keberhasilan metode senam irama dalam penelitian ini juga didukung oleh keterlibatan aktif guru dalam memberikan bimbingan dan motivasi kepada anak. Guru yang secara aktif mendampingi anak dalam setiap sesi pembelajaran dapat membantu anak merasa lebih percaya diri dalam mencoba gerakan baru. Selain itu, pemilihan lagu yang sesuai dengan usia dan minat anak juga berperan penting dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran. Lagu-lagu dengan irama ceria dan mudah diikuti membuat anak lebih antusias dalam mengikuti kegiatan, sehingga mereka lebih terdorong untuk berpartisipasi secara aktif.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, temuan ini memiliki implikasi penting bagi guru dan praktisi pendidikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran motorik kasar tidak harus dilakukan melalui metode konvensional, tetapi dapat dikemas dalam kegiatan yang lebih menarik seperti senam irama. Dengan mengadopsi metode pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik anak, guru dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih efektif dan menyenangkan.

Selain itu, penelitian ini memberikan rekomendasi bagi penelitian selanjutnya. Meskipun senam irama telah terbukti efektif dalam meningkatkan motorik kasar anak, penelitian ini masih terbatas pada penggunaan lagu-lagu tertentu. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi penggunaan lagu-lagu yang lebih bervariasi atau mengembangkan kombinasi gerakan yang lebih kompleks. Dengan cara ini, diharapkan pembelajaran motorik kasar dapat menjadi lebih menarik dan memberikan dampak yang lebih luas bagi perkembangan anak.

Selain eksplorasi variasi lagu, penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi metode pembelajaran lain yang dapat dikombinasikan dengan senam irama untuk meningkatkan motorik kasar anak. Misalnya, pendekatan berbasis permainan atau penggunaan alat bantu seperti bola atau tali dapat menjadi tambahan dalam kegiatan pembelajaran. Kombinasi berbagai metode ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih kaya dan komprehensif bagi anak dalam mengembangkan keterampilan motorik mereka.

Dari hasil penelitian ini, terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk memastikan bahwa pembelajaran motorik kasar dapat terus ditingkatkan di PAUD. Pertama, guru perlu mengadopsi pendekatan yang lebih fleksibel dalam pembelajaran, sehingga metode yang digunakan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat perkembangan anak. Kedua, kegiatan senam irama sebaiknya dilakukan secara rutin agar anak memiliki kesempatan yang cukup untuk melatih keterampilan motorik mereka secara konsisten. Ketiga, penting bagi guru untuk terus mengevaluasi metode yang digunakan, sehingga aspek-aspek yang perlu ditingkatkan dalam pembelajaran dapat diidentifikasi.

SARAN

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa senam irama merupakan metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan motorik kasar anak usia dini. Dengan pendekatan yang tepat dan pelaksanaan yang konsisten, metode ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi perkembangan anak, tidak hanya dalam aspek motorik kasar, tetapi juga dalam hal keseimbangan, koordinasi, dan kepercayaan diri anak dalam melakukan gerakan fisik. Oleh karena itu, diharapkan metode ini dapat diterapkan lebih luas di berbagai institusi pendidikan anak usia dini guna mendukung perkembangan anak secara optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Paud An-Nura atas dukungan dan bimbingannya selama penelitian ini. Terima kasih juga kepada Bapak Muhammad Basri yang telah berkontribusi dalam analisis dan penyusunan artikel ini. Kami juga menghargai saran dan masukan berharga dari para reviewer yang membantu meningkatkan kualitas artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin dan Muhadi. 2013. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Aip, Syarifudin & Muhadi. 2012. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bambang Sujiono. 2013. Metode Pengembangan Fisik. Jakarta: Universitas Terbuka
- Depdiknas. (2013). Ekspresi Diri dan Akademik. Bandung: Kemendikbud.
- Endang Rini Sukamti. 2015. Diktat Perkembangan Motorik. Yogyakarta: FIKUNY.
- Hadi, Sutrisno. 2014. Metode Reseach. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Hasan Maimunah. 2010. Pendidikan Anak Usia Dini. Yogyakarta: Diva Press.
- Hurlock, Elizabeth B. 2010. Perkembangan Anak Jilid I. (Terjemahan: Med. Irianto Djoko Pekik. 2015. Pedoman Praktis Berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kamtini. (2017). Bermain Melalui Gerak Dan Lagu Di Taman Kanak-kanak. Jakarta: Depdikbud.
- Kurikulum Taman Kanak-Kanak. 2010. Pedoman Pengembangan Program Pembelajaran Taman Kanak-Kanak. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Lubis, Effi Aswita. (2012). Metode Penelitian Pendidikan. Medan: Unimed Press.
- Mahendra, Agus. 2012. Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Erlangga Mamik. (2015). Metodologi Kualitatif. Sidoarjo: Zifatama Publishing.

- Marsono. 2013. Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-kanak. Jakarta: Litera. Masganti, (2017). "Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini". Depok: Kencana Meitasari Tjandrasa dan Muchlihah Zarkasih). Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama. Milesdan Huberman. (2016). Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru. Jakarta: UIP.
- Moleong, Lexy J. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Mulyaningsih Farida. 2013. Senam Irama (sebuah metode praktis). Yogyakarta: FIKUNY.
- Mulyasa, Dedy. (2016) Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Sosial. Bandung: Remaja Rodakarya
- Mutia Laila Nur. 2013. Model Pembelajaran Senam Irama Dengan Modifikasi Ala tGada. Semarang: PJKR UNNES.
- Mutiah, D. 2010. Psikologi Bermain Anak Usia Dini. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Proyek Olahraga Masyarakat, Direktorat Olahraga Masyarakat.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2013. Belajar Cerdas Belajar Berbasis Otak. Bandung: MLC.
- Rosmala, Dewi. (2017). Berbagai Masalah Anak Taman Kanak-kanak. Jakarta: Depdikbud.
- Salimdan Syahrudin. (2016). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Citapustaka Media.
- Samsudin. 2015. Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-kanak. Jakarta: Litera Prenada Media Group
- Sugiono. (2018). Penelitian Pendekatan Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 2015. Perkembangan dan Belajar Gerak. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri. (2017). Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini. Jakarta: Depdiknas.
- Sumarjo. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Surabaya: JPBook. Suwarsih Madya. (1994). Penelitian Tindakan. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suyanto Slamet. 2016. Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Yogyakarta: FIPUNY
- Syamsuar Mochtar. 2014. Dimensi Supervisi Pendidikan. Bandung: Alfabeta. Walim. 2013. Model Pengembangan Motorik Anak Prasekolah. Jakarta: Bagia
- Anik Wijayanti. 2021. "PTK Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Irama". *Jurnal of modern Early Childhood Education*, Vol. 1, No. 1-10
- Kumala, Hena Safira Endah, Neila Ulfa Rahmania, and Sigit Purnama. 2022. "Impelementasi Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Senam Irama Di TK Islam Al Madina Sampangan Semarang." *Jurnal PG- PAUD Trunojoyo : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini* 9(1):22–29. doi: 10.21107/pgpaustrunojoyo.v9i1.13178.
- Lubis, Awwaliya Mursyida, and Syahrul Ismet. 2019. "Metode Menghafal Alquran Pada Anak Usia Dini Di Tahfidz Center Darul Hufadz Kota Padang." *Aulad : Journal on Early Childhood* 2(2):8–14. doi: 10.31004/aulad.v2i2.30.
- Mistina, Jazilurrahman. 2023. "Pengembangan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Outbound Pada Anak Usia Dini Di Kelompok Bermain (Kb) Nurul Azhar Aisyiyah Sumber Malang Situbondo." *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)* 9(1):480–89. doi: 10.58258/jime.v9i1.4637/http.
- Roeyana, Ita. 2017. "Peningkatan Motorik Kasar Melalui Senam Irama Bagi Anak Usia 4-5 Tahun." *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education* 2(2):139–46.
- Siti, Badriah, Nirmala Ine, and putri feronika Eka. 2020. "Penerapan Senam Irama Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak 4-5 Tahun Di TKQ Tamrinusshibyan." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 16(1):391–99.
- Sari, Dini P Daeng. 2012. Metode Mengajar Di Pendidikan Anak Usia Dini (Bagian II). Depok: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Sholihah Wardatus. 2020 "Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Mulalui Kegiatan Senam Irama Pada Kelompok B Di Tk Al- Hidayah 85 Ambulu Jember". *Jurnal of Early*. Vol, 4 No. 1-8.
- Aprialdi, and Hanif Badri. 2019. "Persepsi Ibu PKK Terhadap Senam Jantung Di Kecamatan Kota Pariaman." *Jurnal Stamina* 2(1):126–32.
- Timansah, Angger, and Arifah Nurhadiyah. 2023. "Pengaruh Permainan Edukatif Di Luar Kelas Pada Motorik Kasar Siswa Autis Di TK Inklusi." 05(02):5279– 88.

- Ulfah, Amira Adlina, Dimiyati Dimiyati, and A. Joki Armaini Putra. 2021. "Analisis Penerapan Senam Irama Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(2):1844–52. doi: 10.31004/obsesi.v5i2.99
- Yanuarita, Farah, and Evia Darmawani. 2023. "Kegiatan Bernyanyi Di Depan Kelas Dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B (5-6 Tahun) Di TK Aisiyah 2 Palembang." 05(03):6414–21.
- Zulfitri Yanti. 2022 "Upaya Meningkatkan Perkembangan Anak Melalui Kejiata Senam Irama Dan Perlombaan Di MDTS Al-Munawwarah Desa Gunung Tinggi". *Jurnal:Raudhah*. Vol, 1 No, 10.
- Depdiknas .2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 146 tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 PAUD
- Sisdiknas, Undang-undang No.20 Tahun 2016.