



MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK MELALUI KEGIATAN SENAM IRAMA

Noor Baiti¹, Muhammad Afif Rahman²

^{1,2}Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
noorbaiti055@gmail.com

Abstrack

Gross motor development is an aspect of motor behavior and motor control associated with changes in motor performance throughout the life span. Children's gross motor development aims to introduce and train gross movements to improve the ability to manage, control body movements and coordination, as well as improve body skills and a healthy way of life. Gross motor can be improved with rhythmic gymnastics. This research uses interpretative methods. The instruments used are interviews, observations and documentation. The result of this research is that learning activities at As-Salamah Kindergarten have been programmed and run well, judging from the facilities, vision and mission, curriculum, learning tools, the role of the principal, and teachers. All of them support the program and synergize with each other for the betterment of As-Salamah Kindergarten. In this rhythmic gymnastics activity, the teacher uses demonstration and practice methods.

Keyword: *Gross Motor, Rhythmic Gymnastics*

Abstrak

Perkembangan motorik kasar merupakan aspek perilaku motorik dan control motorik yang terkait dengan perubahan performans motorik sepanjang rentang kehidupan. Perkembangan motorik kasar anak bertujuan untuk memperkenalkan dan melatih gerakan kasar meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat. Motorik kasar dapat ditingkatkan dengan senam irama. Penelitian ini menggunakan metode interpretative. Instrument yang digunakan ialah wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian ini ialah Kegiatan pembelajaran di TK As-Salamah sudah terprogram dan berjalan dengan baik, dilihat dari fasilitas, visi misi, kurikulum, perangkat pembelajaran, peran kepala sekolah, dan guru. Semuanya mendukung program dan saling bersinergi demi untuk kemajuan TK As-Salamah. Pada kegiatan senam irama ini guru menggunakan metode demonstrasi dan praktek.

Kata Kunci: *Motorik Kasar, Senam Irama*

Diterima: 14 Nopember 2022 | Direvisi: 8 Desember 2022 | Disetujui: 15 Desember 2022

© (2022) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiudin Sambas, Indonesia

Pendahuluan

Pendidikan sangatlah penting untuk kehidupan kita sehari-hari, karena dengan adanya pendidikan maka kualitas kehidupan seseorang akan lebih baik. Dalam Jurnal Wardatus Sholihah (2020:4 (1)) Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 14 menyatakan 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.

Pendidikan anak usia dini menurut Permendikbud 137 tahun 2014 adalah upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rancangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Sedangkan standar untuk tingkat pencapaian perkembangan anak usia dini selanjutnya disebut STPPA adalah kriteria tentang kemampuan yang dicapai anak pada seluruh aspek perkembangan dan pertumbuhan, mencakup aspek nilai agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa, dan sosial emosional serta seni (Permendikbud No. 137 Tahun 2014).

Sejalan dengan hal tersebut diatas dalam upaya mengembangkan nilai pembelajaran di TK tersebut tidak menutup kemungkinan muncul masalah dalam proses pembelajaran pada setiap aspek. Salah satu contoh nyata adalah observasi awal di TK As-Salamah Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu pada tanggal 28 Mei 2022 yang menunjukkan bahwa terdapat masalah mengenai ketidakmampuan anak dalam meningkatkan kegiatan motorik kasar anak, sehingga anak mengalami kesulitan dalam pembelajaran di kelasnya. Kegiatan motorik kasar yang dimaksud adalah ketika anak TK B AS- Salamah mengikuti senam irama bersama, misalnya anak susah menyelaraskan antara gerak kaki dan gerak tangan saat melakukan senam bersama. Untuk mengetahui penyebabnya maka penyelesaian masalah lebih difokuskan kepada pengembangan motorik kasar anak, seperti loncat-loncat ditempat, mengayun lengan kedepan dan kebelakang, meliuk-liukkan badan, memutar lengan kedepan dan ke belakang.

Perkembangan motorik kasar merupakan hal yang sangat penting bagi anak TK karena perkembangan motorik kasar mempengaruhi perkembangan yang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Sumantri (2005) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara kebugaran tubuh, ketrampilan motorik dan kontrol motorik. Ketrampilan motorik anak TK tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik, kontrol motorik tidak akan berkembang tanpa kebugaran tubuh, kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Jadi dapat disimpulkan keterkaitan antara kontrol motorik, kebugaran tubuh, dan latihan fisik merupakan suatu kesatuan dimana jika salah satu aspek tidak terpenuhi maka akan berdampak pada perkembangan

keterampilan motorik anak.

Salah satu cara yang digunakan untuk menjaga kebugaran tubuh adalah melalui senam irama. Senam irama adalah gerakan senam atau gerakan bebas yang diiringi dengan musik yang sesuai dengan irama yang mengikuti gerakannya. Senam irama bertujuan untuk mengembangkan kemampuan gerak, seperti berkembangnya daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan keseimbangannya melalui aktifitas fisik yaitu bermain dan berolahraga yang di lakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Anak yang terlibat langsung dengan kegiatan senam irama akan berkembang kelenturan dan koordinasinya. Di samping itu, kegiatan senam irama dapat menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak para pesertanya (Mahendra, 2000). Senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar bagi anak TK. Karena di dalam senam melibatkan seluruh anggota tubuh untuk bergerak. Dengan Bergeraknya seluruh anggota tubuh anak, maka akan berpengaruh pada peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak.

Metode Penelitian




Penelitian ini menggunakan metode interpretatif yaitu menginterpretasikan data mengenai fenomena/gejala yang diteliti di lapangan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, yaitu untuk melihat fenomena yang unik/menarik untuk dijadikan fokus penelitian, wawancara yaitu untuk menggali informasi lebih mendalam mengenai fokus penelitian Dokumentasi, yaitu untuk mengumpulkan bukti-bukti dan penjelasan yang lebih luas mengenai fokus penelitian.

Hasil Penelitian

Berdasarkan dari hasil wawancara pemimpin TK/Kepala Tk bahwa Taman Kanak-kanak (TK) As-Salamah yang sudah berdiri ± 8 tahun, dan memiliki keunggulan yang sangat baik. Anak-anak diajarkan mengenai agama-agama mereka dan menghafal surah-surah serta doa-doa pendek yang akan membekali anak untuk masa yang akan datang. Dari segi visi dan misi dan tujuan juga mengharapkan anak didik dapat taat beragama dan berperilaku baik, sopan santun, dan berakhlakul karimah. Jumlah anak pada kelompok B TK As- Salamah juga lumayan banyak dari 3 kelas yang ada yaitu B1, B2, dan B3 yang masing-masing kelas memiliki 1 orang pendidik. Namun, kurangnya dari lembaga Tk ini hanya tidak memiliki staff dilembaganya.

Tabel Hasil penelitian di TK As-Salamah

Aspek yang diteliti	Hasil Observasi	Hasil Wawancara dengan Pendidik TK	Dokumentasi
Model pengembangan kegiatan	Model pengembangan yang dilakukan adalah model klasikal	Kami melakukan model klasikal karena kegiatan yang dilakukan hanya satu kegiatan saja yaitu senam yang diikuti oleh semua anak Kelompok B	
Penataan ruangan	Ruangan yang digunakan berupa outdoor atau di luar kelas/di halaman sekolah	Pelaksanaan kegiatan dilakukan di luar kelas/di halaman sekolah karena lebih memungkinkan anak untuk bergerak saat melakukan kegiatan senam	
	Anak-anak melakukan kegiatan senam yang ceria, dipandu oleh ibu	Kegiatan yang akan dilakukan yaitu untuk mengembangkan motorik kasar anak, melakukan	

<p>Kegiatan yang dilakukan anak</p>	<p>guru didepan dan akan diikuti oleh semua anak-anak</p>	<p>kegiatan senam ceria dengan Tujuan agar anak-anak dapat menggerakkan semua anggota tubuhnya dari kepala hingga kaki. Sehingga pengembangan motorik kasar anak dapat terpenuhi.</p>	
<p>Alat peraga edukatif (APE) yang digunakan</p>	<p>Tidak ada alat permainan yang digunakan saat kegiatan</p>	<p>Kami tidak menggunakan APE karena kegiatan yang dilakukan hanya</p>	 

Diskusi

Dalam Siti Aisyah (2017: 24) Senam irama ceria merupakan senam yang khusus diciptakan untuk anak-anak yang masih berada dalam Tingkat Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar dari kelas satu sampai kelas tiga, Woerjati (dalam Setyaningrum, 2013). Melalui senam irama ceria di harapkan generasi penerus bangsa menjadi sehat, tangguh ceria dan kreatif. Manfaat senam ceria banyak, yaitu mempunyai manfaat fisik, emosi, sosial, dan intelektual. Model pembelajaran senam irama ceria ini menggunakan model demonstrasi terlebihdahulu guru memberikan contoh gerakan senam kepada anak terdiri dari tiga latihan yaitu latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan. Latihan pemanasan adalah latihan yang dilalukan sebelum pelaksanaan latihan inti, latihan pemanasan pada senam irama memiliki beberapa tujuan, diantaranya: (a) pelemasan dan pengukuran otot; (b) menyiapkan suhu badan anak agar siap menerima latihan berikutnya dan (c) membawa jiwa dan raga anak kepada suatu pelajaran pendidikanjasmani.

Pada kegiatan inti ini, dalam Siti Aisyah (2017: 25) Woerjati, dkk. (tanpa tahun: 73) merinci keiatan menjadi empat bagian yaitu: Latihan tubuh berguna untuk

membetulkan bagian tubuh akibat terlalulama duduk di kelas, selain itu berfungsi untuk menghilangkan ketegangan ketegangan otot sering mengganggu gerakan senam. Latihan keseimbangan dilakukan untuk mempertinggi keseimbangan dan menanamkan kinestetik. Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan cara mempertinggi bidang tumpuan, memperkecil bidang tumpuan dan melakukan latihan dengan cara memejamkan mata. Contoh gerakan yang dapat melatih keseimbangan yaitu berdiri dengan satu kaki, berjalan jinjit, berjalan dengan mata terpejam, dan menirukan gerakan pesawat terbang.

Latihan ini bertujuan agar gerakan-gerakan dapat dilakukan secara wajar, mempercepat reaksi, dan mempertinggi kombinasi otot. Latihan ini sangat berguna untuk pembentukan gerak seperti gerak kekuatan, kecepatan, gerak mendadak. Selain itu latihan kekuatan dan ketangkasan dan keterampilan sesuai dengan kemampuan masing-masing anak. Latihan ini digunakan untuk pembentukan gerak dan mencapai prestasi, pembentukan gerak tahan lama dapat ditingkatkan melalui latihan lari dan lompat. Berbagai variasi antar jalan, lari, dan lompat dapat dilakukan pada latihan ini. Latihan pendinginan yaitu latihan yang dilakukan setelah pelaksanaan latihan ini yang bertujuan untuk menormalkan temperatur badan anak, dan membawa anak kedalam suasana yang tenang. Gerakan yang dilakukan pada latihan pendinginan adalah gerakan yang memiliki tempo lambat, santai dan membawa anak dalam keadaan rileks. Contoh gerakan menghirup nafas dan membuang nafas sambil menggerakkan lengan. Dari data-data yang sudah diuraikan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa pengembangan motorik kasar anak dengan melakukan kegiatan senam irama di Tk As-Salamah sudah berjalan dengan baik. Metode yang dilakukan berupa metode demonstrasi dan praktek yaitu guru mencontohkan gerakan senam lalu anak-anak menirukan gerakannya sesuai dengan contoh yang diberikan oleh gurunya. Kegiatan senam irama yang dilakukan dengan tujuan agar kemampuan motorik kasar anak dapat terpenuhi dan berkembang serta dengan kegiatan senam irama anak-anak dapat menggerakkan tangan dan kaki secara bersamaan. Melalui kegiatan motorik kasar, tubuh anak-anak bergerak, hal ini dapat meningkatkan kerja jantung dan memperlancar peredaran darah. Apabila kegiatan motorik dapat dilakukan setiap hari maka kesehatan dan kebugaran tubuh akan terpelihara dan terhindar dari berbagai penyakit. Dengan demikian, kegiatan pembelajaran di TK As-Salamah sudah terprogram dan berjalan dengan baik. Dilihat dari visi, misi, kurikulum, perangkat pembelajaran, fasilitas peran kepala sekolah dan guru semuanya mendukung program dan

saling membantu. Dana dari pusat serta standarisasi TK As-Salamah juga berperan sangat penting untuk kemajuan Taman Kanak-kanak. Secara umum, TK As-Salamah telah melakukan kegiatan yang baik dan terarah, kegiatan tersebut telah disusun sedemikian rupa sehingga mendapatkan hasil yang optimal.

Simpulan

Pengembangan motorik kasar anak dapat dilakukan dengan salah satu kegiatan yaitu senam irama. Perkembangan motorik kasar merupakan aspek perilaku motorik dan control motorik yang terkait dengan perubahan performans motorik sepanjang rentang kehidupan. Perkembangan motorik kasar anak bertujuan untuk memperkenalkan dan melatih gerakan kasar meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat. Kegiatan pembelajaran di TK As-Salamah sudah terprogram dan berjalan dengan baik, dilihat dari fasilitas, visi misi, kurikulum, perangkat pembelajaran, peran kepala sekolah, dan guru. Semuanya mendukung program dan saling bersinergi demi untuk kemajuan TK As-Salamah. Pada kegiatan senam irama ini guru menggunakan metode demonstrasi dan praktek.

Daftar Pustaka

- Aisyah, Siti. 2017. Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Gerakan Senam Irama. *Skripsi*. Banten: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
- Aswin Hadis, Fawzia. 2003. Perkembangan Anak dalam Perspektif Pendidikan Anak Usia Dini. *Buletin PADU*, 2(1) ISSN 1693-1947
- Mahendra, A. (2000). *Senam*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurul, Fitri Insani. 2013. Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Irama Anak 4-5 Tahun (Penelitian Kaulitatif, PTK Pada Tk Aisyiyah Bustanul Athfal Kopripan Ponco Sari Serandakan Bantul). Sekripsi Pada Jurusan Pendidikan Pra Sekolah Dan Sekolah Dasar FKIP Universitas Negri Yogyakarta.
- Restianti, Hesti. 2010. *Panduan Praktik P3K*. Bogor: Quadra.
- Sholihah, Wardatus dan Eky Prasetya Pertiwi. 2020. Upaya Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Irama pada Kelompok B di TK AL-Hidayah 85 Ambulu Jember. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 4(1), 1-2.

- Sujiono Bambang, dkk. 2019. *Metode Pengembangan Fisik*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka
- Sumantri. 2005. *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Depertemen Pendidikan Nasional.
- Sutisna, *et al.* 2004. *Pendidikan Jasmani Media Berolahraga dan Berprestasi*. Jakarta: Yudistira.
- Utomo, S. 2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.