

## Frekuensi Latihan Senam Irama dan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Ganjar Rohma Saputri<sup>1)</sup>, Sasmianti<sup>2)</sup>, Ari Sofia<sup>2)</sup>

<sup>1</sup>FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No.1

e-mail: [ganjar.saputri@yahoo.co.id](mailto:ganjar.saputri@yahoo.co.id)

Telp: +6285769429979

*The problem of this study was children gross motoric development has not been well coordinated. This study aimed to determine the correlation between frequency of rhythmic gymnastic exercise with children gross motoric development aged 5-6 years old. This research was used correlation quantitative research. The population were 198 students. Sample were 30 students purposive sampling technique. Data were collected by observation and documentation, and analyzed by spearman rank test. The results showed that there was a positive correlation between rhythmic gymnastic exercise and children gross motoric development by value= 0,520.*

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik kasar pada anak usia dini yang belum terkoordinasi dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi latihan senam irama dengan perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 198 anak. Sampel penelitian berjumlah 30 anak yang diambil dengan teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode observasi dan dokumentasi, sedangkan data dianalisis dengan menggunakan *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara frekuensi latihan senam irama dengan perkembangan motorik kasar anak sebesar, dengan nilai  $r = 0,520$ .

**Kata Kunci:** anak usia dini, frekuensi, senam irama, motorik kasar

### PENDAHULUAN

Anak usia dini tidak terlepas dari pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah yang terkait dengan perubahan-perubahan yang dapat diukur, seperti bertambahnya berat badan dan tinggi badan, sedangkan perkembangan merupakan proses perubahan yang dialami setiap individu, perkembangan berkaitan dengan meningkatnya kemampuan yang dimiliki seseorang.

Ada enam aspek perkembangan pada anak usia dini dalam PERMENDIKBUD No. 137 Tahun 2014 diantaranya nilai agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, dan seni. Seluruh aspek perkembangan anak sangat penting untuk dikembangkan, dimana semua aspek berperan penting dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu aspek yang penting untuk dikembangkan yakni aspek fisik motorik yang terdiri dari motorik kasar dan halus. Aspek fisik motorik merupakan aspek yang berhubungan dengan gerak yang berkaitan dengan otot, baik otot besar ataupun otot kecil.

Perkembangan motorik kasar anak usia dini dapat dilihat dari keterampilan anak dalam melakukan gerakan fisik misalnya kemampuan yang melibatkan otot-otot besar dan susunan syaraf. Keterampilan motorik pada anak berkembang sesuai dengan usia anak, keterampilan yang dimiliki anak akan berkembang seiring dengan bertambahnya usia serta kematangan syaraf untuk mengendalikan fungsi-fungsi tubuh. Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui gerakan yang terkoordinasi antara susunan syaraf, otot, dan *spinal cord* yang dipengaruhi oleh kematangan anak (Hasnida, 2014).

Keterampilan motorik anak terdiri dari keterampilan lokomotorik, keterampilan menerima dan memproyeksi diri, serta keterampilan nonlokomotorik. Keterampilan lokomotorik yaitu kemampuan anak dalam melakukan gerakan berpindah tempat seperti berjalan, berlari, melompat, berderap, meluncur, merayap, merangkak, dan memanjat. Keterampilan menerima dan memproyeksi diri merupakan kemampuan seperti menggerakkan, menarik, menggiring, melempar, menendang, melambung, dan menangkap benda. Keterampilan

nonlokomotorik merupakan kemampuan anak berupa gerakan yang dilakukan tanpa berpindah tempat seperti membungkukkan badan, memutar badan, geleng kepala ke kanan dan kiri, berayun, merentang, berbelok, mengangkat, dan bergoyang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bardida (2016) tentang motorik kasar menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi perkembangan motorik, anak laki-laki lebih cepat dalam mempelajari gerak berupa keterampilan kontrol dan anak perempuan lebih menguasai keterampilan lokomotor seperti berjalan, berlari, dan melompat. Hal lain dikemukakan dalam penelitian Houwen (2016) tentang motorik, kognitif, dan bahasa yang menunjukkan perkembangan motorik halus dan kasar berkaitan dengan kognisi anak. Penelitian lain dilakukan oleh Eickmann (2013) yang menyatakan bahwa kognitif dan motorik kasar anak dapat meningkat melalui stimulus.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik kasar anak adalah berprosesnya aktivitas fisik yang berhubungan dengan gerak yang meliputi penggunaan otot-otot besar dan kecil yang melibatkan otot, syaraf, dan otak yang terdiri dari keterampilan lokomotorik, keterampilan non lokomotorik, serta keterampilan menerima dan memproyeksi diri. Seluruh aktifitas fisik yang melibatkan otot besar dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar, seperti kegiatan olahraga, menari, modeling, dan bermain peran atau drama. Senam irama merupakan salah satu aktifitas yang dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar. Senam irama merupakan salah satu jenis olahraga yang diiringi dengan irama musik, mudah untuk dilaksanakan dan efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani. Selain itu, senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama (Utomo, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan Yuliansih (2015) diketahui bahwa senam irama merupakan salah satu stimulasi yang dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak, senam irama digunakan untuk stimulasi kemampuan motorik anak sehingga terjadi perubahan yang signifikan terhadap anak yang mengalami keterlambatan kemampuan motorik. Senada dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Hanesty (2014) pembelajaran gerak dan lagu dapat

meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Penelitian lain oleh Rizky (2014) senam irama dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak, anak yang terlibat dalam senam irama akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelentukannya, kelincahan, serta keseimbangannya. Senam irama dengan iringan musik yang menyenangkan akan membuat anak merasa senang dan menjadi lebih bersemangat untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar yang bermakna dalam aktivitas fisik.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nawangsasi (2011) menyebutkan bahwa melalui senam irama kemampuan gerak dasar dan kognitif anak mengalami peningkatan secara bertahap. Metode senam irama sangat cocok diterapkan di TK karena sesuai dengan karakteristik perkembangan anak TK yang sangat aktif, menyukai musik dan senang meniru. Dengan senam irama anak dapat bergerak mengikuti contoh dengan iringan musik yang membuat hati mereka gembira. Penelitian lain yang dilakukan oleh Anggraini (2016) senam irama sangat berperan dan penting dilakukan untuk mengembangkan perkembangan motorik kasar anak. Senam irama merupakan salah satu kegiatan yang sangat menyenangkan dan cocok diterapkan untuk anak, mengingat anak usia dini menyukai kegiatan jika melakukan gerakan dengan iringan irama musik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa senam irama merupakan aktivitas fisik yang diiringi dengan irama, dan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar.

Latihan senam irama dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia, mudah, dan dapat dilakukan secara individu atau kelompok. Latihan senam irama untuk anak usia dini dapat divariasikan dengan gerakan yang sederhana sehingga anak dengan mudah dapat mengikuti setiap gerakan-gerakan yang dilakukan. Selain gerakan yang sederhana dan mudah untuk dilakukan, pemilihan musik juga menjadi salah satu hal yang dijadikan pertimbangan untuk memberikan latihan senam irama untuk anak usia dini. Iringan musik yang menyenangkan mampu menstimulus anak untuk bergerak.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada bulan September 2016 di RA Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung,

peneliti menemukan bahwa masih banyak anak yang gerakan fisiknya belum terkoordinasi dengan baik, dari 30 anak terdapat 60% diantaranya belum bisa melakukan gerakan motorik kasar yang terkoordinasi. Hal ini terlihat saat anak bermain pada jam istirahat beberapa anak terjatuh saat melakukan gerakan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan ternyata kegiatan hanya terfokus pada pengembangan motorik halus, seperti kegiatan mewarnai dan menulis. Kegiatan yang mengembangkan motorik kasar jarang dilakukan, jika dilakukan hanya satu minggu sekali namun kegiatan tersebut kurang menyenangkan, selain itu, latihan senam irama sudah dilakukan namun tidak terjadwal.

Kegiatan hanya terfokus pada pengembangan motorik halus, seperti kegiatan mewarnai dan menulis. Kegiatan yang mengembangkan motorik kasar jarang dilakukan, jika dilakukan hanya satu minggu sekali namun kegiatan tersebut kurang menyenangkan, selain itu, latihan senam irama sudah dilakukan namun tidak terjadwal dan kegiatan senam irama masih banyak didominasi oleh guru sehingga anak kurang mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan motorik kasar.

Kegiatan fisik yang kurang menyenangkan membuat anak bosan, sehingga anak enggan untuk mengikuti aktivitas fisik berupa kegiatan senam. Berbagai macam kegiatan dapat mengembangkan perkembangan motorik kasar anak, seperti bermain peran, modelling, kegiatan menari, dan aktivitas olahraga. Semua kegiatan di atas dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak jika anak ikut terlibat dalam kegiatan.

Berdasarkan pertimbangan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan frekuensi latihan senam irama dengan perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dengan metode yang digunakan adalah metode non eksperimental dengan pendekatan analisis data korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Penelitian ini dilaksanakan di RA Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung pada semester genap tahun ajaran 2016/2017.

Populasi penelitian ini adalah anak kelompok B RA Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung yang berjumlah 198 anak. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah anak kelas B5 yang berjumlah 30 anak. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan *purposive sampling* yang artinya pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu dari penelitian ini adalah hasil dari banyaknya jumlah anak yang gerakan fisiknya belum terkoordinasi dengan baik.

Pada penelitian ini ada tiga dimensi yang digunakan frekuensi latihan senam irama yang dikembangkan melalui pendapat Irmayanti (2017) diantaranya durasi, pengulangan, dan set latihan. Dimensi tersebut dibagi kedalam tiga indikator diantaranya lama berlatih, repetisi, dan kontinuitas latihan. Adapun skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Rating Scale*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dan dokumentasi. Pedoman observasi yang digunakan dalam bentuk *checklist*. Kriteria penilaian yang digunakan dalam indikator frekuensi latihan senam irama ialah SA (Sangat Aktif), A (Aktif), dan KA (Kurang Aktif). Instrumen penelitian validitas dilakukan dengan cara pengujian validitas konstruksi (uji ahli) dimana diuji oleh dosen-dosen ahli dalam bidang pendidikan anak usia dini (PAUD).

Terdapat delapan indikator pada perkembangan motorik kasar dikembangkan melalui tingkat pencapaian perkembangan anak di lingkup perkembangan motorik kasar (fisik motorik) yang tercantum pada PERMEN No. 137 Tahun 2014 yakni: (a) Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan, (b) Melakukan koordinasi gerakan mata-kaki-tangan-kepala dalam menirukan tarian atau senam, (c) Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri. Tingkat Pencapaian Perkembangan tersebut dikembangkan menjadi delapan indikator yang digunakan sebagai penilaian yaitu: (a) Berjalan kedepan, (b) Berjalan Mundur, (c) Membungkukkan badan, (d) Memutar Badan, (e) Menggerakkan Tangan dan Kaki Secara Bersamaan, (f) Menggerakkan Kepala Dan Tangan Secara Bergantian, (g) Mengayunkan Tangan Kanan dan Kiri, (h) Bertepuk tangan. Instrumen penelitian validitas dilakukan dengan cara pengujian validitas konstruksi (uji ahli) dimana diuji oleh dosen-dosen ahli dalam bidang pendidikan anak usia dini (PAUD).

Penilaian dalam penelitian ini dilakukan menggunakan rubrik yang memuat indikator dan kriteria dengan skor mulai dari angka 1-3 pada masing-masing indikatornya pada frekuensi latihan senam irama dan skor 1-4 pada masing-masing indikatornya pada perkembangan motorik kasar. Anak mendapat skor 1 apabila anak tidak mengikuti kegiatan dalam latihan senam irama, skor 2 apabila anak jarang mengikuti latihan senam irama, dan skor 3 apabila anak sering mengikuti latihan senam irama. Penilaian untuk perkembangan motorik kasar yakni anak mendapatkan skor 1 apabila belum bisa melakukan gerakan pada perkembangan motorik kasar, skor 2 apabila anak mulai bisa melakukan gerakan pada perkembangan motorik kasar, skor 3 apabila anak melakukan gerakan tanpa berpegangan pada perkembangan motorik kasar, dan skor 4 apabila anak melakukan gerakan dengan seimbang pada perkembangan motorik kasar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, data hasil penelitian dianalisis setelah dilakukan uji perasyaratan yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji normalitas *chi-square* diperoleh nilai signifikansi ( $\chi^2$ ) sebesar 30 untuk frekuensi latihan senam irama dan nilai signifikansi ( $\chi^2$ ) 29 untuk perkembangan motorik kasar. Kedua nilai tersebut  $\chi^2 < \chi^2_{tabel} = 42,5569$ , sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa data frekuensi latihan senam irama dan perkembangan motorik kasar berdistribusi normal.

Uji homogenitas pada penelitian ini di analisis menggunakan rumus uji fisher dengan peroleh nilai sebesar  $1,05 < F_{tabel} = 4.20$  maka  $H_0$  diterima dan disimpulkan kedua kelompok data memiliki varians yang sama atau homogen.

### Frekuensi Latihan Senam Irama

Frekuensi latihan senam irama terdiri dari tiga indikator diantaranya lama berlatih, repetisi, dan kontinuitas latihan. Lama berlatih berkaitan dengan waktu anak dalam mengikuti latihan. Repetisi berkaitan dengan pengulangan gerakan-gerakan senam, sedangkan kontinuitas latihan berkaitan dengan kelanjutan anak untuk mengikuti latihan senam irama. Frekuensi latihan senam irama terbagi menjadi tiga kategori,

diantaranya sering, jarang, dan tidak pernah. Berikut ini adalah data hasil latihan senam irama:

**Tabel 1. Data Frekuensi Latihan Senam Irama Berdasarkan Indikator**

No	Indikator	Kategori	n	%
1	Lama Berlatih	KA	0	0,00
		A	3	10,00
		SA	27	90,00
2	Repetisi	KA	0	0,00
		A	3	10,00
		SA	27	90,00
3	Kontinuitas Latihan	KA	0	0,00
		A	4	13,34
		SA	26	86,66

Keterangan:

SA = Sangat Aktif

A = Aktif

KA = Kurang Aktif

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa keterlibatan anak dalam mengikuti latihan senam irama sangat aktif. Berdasarkan ketiga indikator, presentase paling tinggi berada pada kategori sangat aktif. Adapun hasil distribusi menggunakan rumus interval diperoleh nilai tertinggi sebesar 100 dan nilai terendah sebesar 64. Nilai frekuensi latihan senam irama dapat diketahui sebagai berikut:

**Tabel. 2 Rekapitulasi Nilai Variabel X**

No	Kategori	n	%	p-Value	
				T	Sig
1	KA (64-75)	3	10,00	34.070	0,000
2	A (76-87)	8	26,70		
3	SA ( 88)	19	63,30		
Jumlah		30			
Rata-rata ± Std		8,417893			
Min – Max		64-100			

\*Signifikan pada  $p < 0,01$

Keterangan

KA = Kurang Aktif

A = Aktif

SA = Sangat Aktif

Berdasarkan tabel di atas terlihat keterlibatan anak dalam mengikuti latihan senam irama, sebanyak 63,30% anak sangat aktif mengikuti latihan senam irama, lalu sebanyak 26,70% anak aktif dalam mengikuti latihan senam irama, dan sisanya sebanyak 10,00% anak kurang aktif dalam mengikuti latihan senam irama. Hal ini karena karakteristik anak usia dini yang aktif dan menyukai musik sehingga saat latihan senam irama presentase tertinggi berada pada kategori sangat aktif.

	Perkembangan Motorik Kasar	$p$
Frekuensi Latihan Senam Irama	1.000 0.520	0.003

Keterangan: ( $p < 0.05$ )

### Perkembangan Motorik Kasar

Perkembangan motorik kasar dalam penelitian ini terbagi menjadi delapan indikator, diantaranya berjalan ke depan, berjalan mundur, membungkukkan badan, memutar badan, menggerakkan tangan dan kaki secara bergantian, menggerakkan kepala dan tangan secara bergantian, mengayunkan tangan kanan dan kiri, dan bertepuk tangan. Berikut ini adalah data hasil perkembangan motorik kasar anak usia dini:

**Tabel 3. Data Perkembangan Motorik Kasar**

No	Indikator	Kategori	n	%
1	Berjalan ke depan	BB	1	3,33
		MB	0	0,00
		BSH	12	40,00
		BSB	17	56,67
2	Berjalan mundur	BB	0	0,00
		MB	2	6,67
		BSH	9	30,00
		BSB	19	63,33
3	Membungkukkan badan	BB	1	3,33
		MB	3	10,00
		BSH	18	60,00
		BSB	8	26,67
4	Memutar badan	BB	1	3,33
		MB	0	0,00
		BSH	8	26,67
		BSB	21	70
5	Menggerakkan tangan dan kaki secara bergantian	BB	1	3,33
		MB	4	13,33
		BSH	17	56,67
		BSB	8	26,67
6	Menggerakkan tangan dan kepala secara bergantian	BB	0	0,00
		MB	0	0,00
		BSH	9	30,00
		BSB	21	70,00
7	Mengayunkan tangan kanan dan kiri	BB	1	3,33
		MB	2	6,67
		BSH	10	33,33
		BSB	17	56,67
8	Bertepuk tangan	BB	0	0,00
		MB	2	6,67
		BSH	12	40,00
		BSB	16	53,33

Keterangan :

BB = Belum Berkembang

MB = Mulai Berkembang

BSH = Berkembang Sesuai Harapan

BSB = Berkembang Sangat Baik

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sebanyak 56,67% anak bisa berjalan ke depan berada pada kategori berkembang sangat baik. Untuk kategori berjalan mundur sebanyak 63,33% anak bisa berjalan mundur tanpa melihat ke belakang berada pada kategori berkembang sangat baik. Pada kategori membungkukkan badan terdapat 60% anak berada pada kategori berkembang sesuai harapan. Sebanyak 60,00% anak bisa membungkukkan badan dengan seimbang berada pada kategori berkembang sesuai harapan. Pada indikator memutar badan sebanyak 70,00% berada pada kategori berkembang sangat baik. Selanjutnya sebanyak 56,67% anak bisa menggerakkan tangan dan kaki secara bersamaan berada pada kategori berkembang sesuai harapan, lalu sebanyak 56,67% anak sudah bisa mengayunkan tangan kanan dan kiri dengan seimbang berada pada kategori berkembang sangat baik. Kemudian sebanyak 53,33% anak sudah bisa bertepuk tangan berada pada kategori berkembang sangat baik.

Berdasarkan kedua tabel di atas, terlihat bahwa latihan senam irama memiliki hubungan dengan perkembangan motorik kasar anak usia dini. Senam irama dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar, selain melalui latihan senam yang terjadwal perlu adanya pembiasaan dan bimbingan guru. Pembiasaan berupa latihan yang dilakukan secara terbimbing memiliki hubungan dengan motorik kasar anak hal ini dapat membantu mengoptimalkan perkembangan motorik kasar.

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa perkembangan motorik kasar anak berada pada kategori berkembang sesuai harapan. sebanyak delapan indikator presentase paling tinggi berada pada kategori berkembang sesuai harapan.

Adapun hasil distribusi menggunakan rumus interval diperoleh nilai tertinggi sebesar 90 dan nilai terendah sebesar 50. Nilai perkembangan motorik kasar dapat diketahui sebagai berikut:

**Tabel 4. Rekapitulasi Nilai Variabel Y**

No	Kategori	N	%	p-Value	
				T	Sig
1	BB (50-59)	3	10,00		
2	MB (60-69)	0	0,00	30.390	0,000
3	BSH (70-79)	19	63,30		

4	BSB ( 80)	8	26,67
Jumlah		30	
Rata-rata ± Std		8,86871	
Min – Max		50-90	

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa ada hubungan frekuensi latihan senam irama dengan perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di RA Ismaria Al-Qur'niyyah Bandar Lampung. Diketahui bahwa setelah diterapkannya frekuensi latihan senam irama secara rutin memiliki hubungan dengan perkembangan motorik kasar anak. Hasil ini menunjukkan perubahan motorik kasar anak jika dibandingkan dengan hasil data sebelum menerapkan frekuensi latihan senam irama. Observasi dilakukan sebelum diterapkan frekuensi latihan senam irama untuk mengetahui nilai awal dengan menggunakan pembelajaran yang diterapkan oleh pihak sekolah.

Hasil analisis hipotesis yang menggunakan rumus *spearman rank* diperoleh nilai yang positif, hal ini dapat memprediksikan bahwa setelah diterapkannya frekuensi latihan senam irama, perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun meningkat. Uji hipotesis menggunakan *spearman rank* didapatkan ada hubungan frekuensi latihan senam irama dengan perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun.

Salah satu karakter anak usia dini yakni memiliki energi yang banyak dan suka meniru, energi positif yang dimiliki anak usia dini dapat dijadikan untuk mengoptimalkan seluruh aspek perkembangan, terutama perkembangan motorik kasar. Senam merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar, terutama motorik kasar yang terkoordinasi. Melalui latihan senam anak dapat melakukan gerakan secara terbimbing, baik dibimbing oleh guru atau melalui video yang ditampilkan. Gerakan-gerakan senam yang dilakukan lebih mengutamakan koordinasi dan keseimbangan, sehingga jika latihan dilakukan terus menerus maka gerakan motorik kasar anak dapat terkoordinasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh nilai yang cukup signifikan. Sebelum dilakukan frekuensi latihan senam irama, gerakan anak belum

terkoordinasi dengan baik. Setelah diterapkannya latihan senam irama secara rutin dengan ditetapkannya lama berlatih, gerakan anak sudah terkoordinasi dengan baik, oleh karena itu lamanya berlatih senam irama dapat membuat anak mengenal gerakan-gerakan yang dilakukan. Jika awalnya anak belum bisa melakukan gerakan terkoordinasi, setelah diterapkannya latihan senam irama secara rutin, anak dapat mengingat gerakan-gerakan yang dilakukan melalui repetisi setiap gerakan senam. Latihan senam irama secara rutin dapat membuat anak mengenal dan mengingat gerakan-gerakan yang dilakukan, namun diperlukan adanya pembiasaan berupa kontinuitas latihan atau latihan yang berkelanjutan. Kontinuitas latihan dapat membuat anak mengulang gerakan-gerakan senam, sehingga dengan pembiasaan tersebut gerakan-gerakan anak akan terasah dan motorik kasar anak dapat berkembang, dengan demikian frekuensi latihan senam irama dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak.

Teori yang mendukung dalam penelitian ini adalah teori behaviorisme, bahwa teori behaviorisme menekankan konsep pembiasaan. Pembiasaan yang diterapkan berupa latihan yang dilakukan secara rutin dan terjadwal. Pembiasaan pertama kali dibangun melalui lingkungan, mengingat bahwa lingkungan adalah kontrol yang membentuk anak untuk belajar dan berlatih, selanjutnya dengan adanya kontrol berupa lingkungan yang mendukung dapat menjadikan belajar dan berlatih sebagai pembiasaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teori belajar behaviorisme berkaitan dengan pembelajaran yang dilakukan melalui frekuensi latihan senam irama dalam mengembangkan perkembangan motorik kasar, dimana anak melakukan pembiasaan berupa latihan yang diawali dengan mengenal dan mengingat gerakan yang dilakukan dan selanjutnya dilakukan pembiasaan berupa kontinuitas latihan. Pembiasaan yang dilakukan dapat mengajarkan anak untuk mengenal dan mengingat gerakan senam yang dilakukan kemudian dilakukan pembiasaan latihan berupa kontinuitas latihan. Pembiasaan berupa latihan yang diberikan terus-menerus dapat mengembangkan motorik kasar anak.

Keterampilan motorik yang dapat dilakukan oleh anak usia dini diantaranya berjalan, melompat, berderap, berhenti, menjatuhkan diri, menangkap, menggiring,

menendang, memukul, melempar, memutar badan, membungkukkan badan, geleng kepala kanan dan kiri, berayun, merentang, mengangkat, berbelok, bergoyang, dan menarik. Keterampilan tersebut dapat dikatakan sebagai keterampilan lokomotorik (berpindah tempat), nonlokomotorik (di tempat), dan kemampuan menerima dan memproyeksi. Keterampilan-keterampilan tersebut dapat dilakukan oleh anak usia dini, namun seiring dengan kematangan syaraf, fisik, dan organ anak (Nurhayati, 2011).

Setiap individu bersifat unik yang memiliki perbedaan dalam banyak hal dengan individu lainnya, seperti halnya dalam pertumbuhan dan perkembangan yang terkait dengan kematangan fisik, syaraf, dan organ. Kematangan fisik, syaraf, dan organ terkait dengan kesiapan anak dalam menerima dan mempelajari hal-hal baru. Keterampilan yang dimiliki setiap individu juga berbeda-beda sesuai dengan potensi yang dimiliki, pada dasarnya setiap individu memiliki bawaan potensi sejak lahir, hanya saja potensi tersebut perlu dikembangkan dengan diberikan stimulasi yang tepat sehingga potensi tersebut dapat berkembang dengan maksimal.

Hubungan frekuensi latihan senam irama dengan perkembangan motorik kasar dapat dilihat pada saat anak melakukan gerakan berjalan kedepan, berjalan mundur, membungkukkan badan, memutar badan, menggerakkan tangan dan kaki secara bersamaan, menggerakkan kepala dan tangan secara bergantian, mengayunkan tangan kanan dan kiri, serta bertepuk tangan. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan anak dengan diiringi tepukan, nyanyian, dan musik yang menyenangkan, melalui frekuensi latihan senam irama anak terlibat langsung untuk berlatih sehingga dapat mengembangkan motorik kasarnya.

Jenis kelamin mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak, anak laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam hal perkembangan. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian oleh Bardida (2016) tentang motorik kasar menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi perkembangan motorik, anak laki-laki lebih cepat dalam mempelajari gerak berupa keterampilan kontrol dan anak perempuan lebih menguasai keterampilan lokomotor seperti berjalan, berlari, dan melompat.

Stimulasi sangat diperlukan untuk mengoptimalkan perkembangan anak,

khususnya motorik kasar. Stimulasi yang diberikan untuk mengembangkan motorik kasar anak dapat berupa kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan penggunaan otot-otot besar seperti olahraga, salah satunya adalah latihan senam irama. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eickmann (2013) yang menyatakan bahwa kognitif dan motorik kasar anak dapat meningkat melalui stimulus.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliansih (2015) yang berjudul Pengaruh Senam Irama terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5 Tahun yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam irama terhadap kemampuan motorik anak usia dini. Dengan demikian, frekuensi latihan senam irama pada penelitian ini memiliki hubungan dengan perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di RA Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara frekuensi latihan senam irama dengan perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di RA Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung. Latihan senam irama yang dilakukan dengan rutin dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak, selain dengan latihan perlu adanya pembiasaan, stimulasi, dan bimbingan. Pembiasaan dapat dibentuk melalui lingkungan yang mendukung, dimana lingkungan berperan sebagai kontrol anak untuk belajar.

Senam dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak yang terkoordinasi. Gerakan senam yang dilakukan berupa berjalan kedepan, berjalan mundur, membungkukkan badan, memutar badan, menggerakkan tangan dan kaki secara bersamaan, menggerakkan kepala dan tangan secara bergantian, mengayunkan tangan kanan dan kiri, dan bertepuk tangan. Stimulasi berupa musik yang menyenangkan dan video senam dapat digunakan guru untuk merangsang anak dalam mengoptimalkan perkembangan motorik kasar. Hubungan frekuensi latihan senam irama dengan perkembangan motorik kasar dapat dilihat saat anak dapat menggerakkan tubuh yang terkoordinasi dengan diiringi irama musik yang menyenangkan.

Keterbatasan dari penelitian ini yakni pada jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian masih sedikit.

## Saran

Berdasarkan penelitian ini maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut: (a) Guru hendaknya dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini dengan menerapkan pembelajaran yang tepat, salah satunya latihan senam irama yang dilakukan secara terjadwal dapat dijadikan salah satu alternatif dalam mengembangkan motorik kasar anak, (b) Bagi kepala sekolah yakni dapat mendorong pembelajaran yang cocok untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar melalui senam irama, (c) Bagi peneliti lain yakni dapat menjadi referensi dan pengembangan selanjutnya dalam mengembangkan pembelajaran bermain melalui kegiatan senam irama, (d) Sampel pada penelitian sebaiknya ditambah sehingga dengan jumlah sample tersebut akan menghasilkan hasil yang bervariasi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anggraini, F. 2016. *Peranan Senam Irama terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. Tersedia di [http://antologi.upi.edu/file/Febrina\\_Anggraini\\_Nadeak.pdf](http://antologi.upi.edu/file/Febrina_Anggraini_Nadeak.pdf). [diakses pada 20 November 2016].
- Bardida, F. *The effectiveness of a community-based fundamental motor skill intervention in children aged 3–8 years: Results of the "Multimove for Kids" project*. Tersedia di <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.07.005>. [diakses pada 18 Oktober 2017].
- Eickmann, S. 2003. *Improved cognitive and motor development in a community-based intervention of psychosocial stimulation in northeast Brazil*. *Developmental Medicine & Child Neurology*. Tersedia di <https://eppi.ioe.ac.uk/cms/Portals/0/PDF%20reviews%20and%20summaries/ECD%202014%20Rao%20evidence%20brief.pdf?ver=2014-11-24-105457-973>. [diakses pada 20 Oktober 2017].
- Hanesty, A. 2014. *Pengaruh Pembelajaran Gerak dan Lagu Terhadap Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tersedia di [http://eprints.ums.ac.id/28477/14/NA\\_SKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/28477/14/NA_SKAH_PUBLIKASI.pdf). [diakses pada 20 November 2016].
- Houwen, S. *The interrelationships between motor, cognitive, and language development in children with and without intellectual and developmental disabilities*. Tersedia di <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2016.01.012>. [diakses pada 18 Oktober 2017].
- Hasnida. 2014. *Media Pembelajaran Kreatif*. Jakarta: PT Luxima Metro Media.
- Irmayanti. 2017. *Komponen-Komponen Latihan*. Tersedia di <http://pendolahragauntad.blogspot.co.id/2017/04/komponen-komponen-latihan.html>. [diakses pada 18 Oktober 2017].
- Nawangsasi, D. 2011. *Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama*. Tersedia di [http://jurnal.upi.edu/file/5-Devi\\_Nawang\\_sasi.pdf](http://jurnal.upi.edu/file/5-Devi_Nawang_sasi.pdf). [diakses pada 19 Oktober 2017].
- Nurhayati. 2011. *Psikologi Pendidikan Inovatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 137 Tahun 2014 *Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Rizky, N. 2014. *Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Di TK Al-Fitroh*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tersedia di <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/article/view/7639/10346>. [diakses pada 20 Januari 2017].
- Utomo, Surtiyo. 2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yuliansih. 2015. *Pengaruh Senam Irama Terhadap Kemampuan Motorik Anak Usia 5 Tahun*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tersedia di



<http://eprints.ums.ac.id/37663/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>. [diakses pada 30 Oktober 2016].