



Senam Kebugaran Jasmani sebagai Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Dadang Warta Chanra Wira Kesuma¹⁾, Khairul Azmi²⁾

Universitas Pendidikan Mandalika¹⁾

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Nahdlatul Ulama Al-Mahsuni²⁾

Email: dadang@undikma.ac.id¹⁾, khairulazmimpd@gmail.com²⁾

Abstract

*The purpose of this research is to determine the extent of the influence of physical fitness exercise activities in an effort to improve gross motor skills in early childhood. This research is a quantitative study using a quasi-experimental method. (free experimental). The research design uses a free Experimental One Group Free Test Posttest design. The object of this research is the students of class A at TK Darul Murafiqin NW Sikur. The sample in this study consisted of 24 students. The research results show that $T_{hitung} > T_{tabel}$ with a value of $9.437 > 2.068$ and $sig(2\text{-tailed}) 0.000 < 0.05$, so it can be concluded that there is a difference before and after the treatment with physical fitness gymnastics activities. **Keywords:** early age, Gross Motor Skills, Physical Fitness Gymnastics*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar pengaruh aktivitas senam kebugaran jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*free experimental*). Rancangan penelitian ini menggunakan *free Eksperimental One Group Freetest Posttest design*. Objek pada penelitian ini adalah siswa kelas A TK Darul Murafiqin NW Sikur. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ dengan nilai $9.437 > 2.068$ dan $sig(2\text{tailed}) 0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan aktivitas senam kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Motorik Kasar, Senam Kebugaran Jasmani, Usia Dini

I. PENDAHULUAN

Anak merupakan investasi yang berharga bagi sebuah negara maupun bangsa. Mereka adalah generasi penerus yang nantinya dapat mengharumkan nama sebuah negara dengan karya maupun prestasi. Sejatinya setiap anak memiliki potensi yang divergen yang dapat dioptimalkan sejak dini melalui stimulasi pertumbuhan dan perkembangan yang tepat. Diperlukan sebuah treatment yang tepat sesuai dengan usia

perkembangan anak. Sehubungan dengan hal tersebut anak usia dini merupakan masa yang penting dalam memberikan stimulasi yang tepat. Anak usia dini merupakan mereka yang berada pada umur 0- 6 tahun. Stimulasi bagi anak usia dini adalah yang dapat merangsang kecerdasan anak baik dari moral dan agama, sosial emosional, bahasa, fisik motorik, kognitif dan seni (Slamet, 2020).

Salah satu aspek yang perlu dikembangkan yaitu aspek fisik motorik.



Perkembangan fisik berkaitan erat dengan motorik. Motorik adalah semua gerakan yang mungkin dapatkan oleh seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh.

Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan motorik halus. Perkembangan motorik kasar merupakan hal yang sangat penting bagi anak TK, karena perkembangan motorik kasar mempengaruhi perkembangan yang lainnya (Indar Rahman & Khadijah, 2023). hubungan yang saling mempengaruhi antara kebugaran tubuh, keterampilan motorik dan kontrol motorik. Keterampilan motorik anak usia dini tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik, kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh, kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik (Baiti & Muhammad Afif Rahman, 2022).

Hubungan yang saling mempengaruhi antara kebugaran tubuh, keterampilan motorik dan kontrol motorik. Keterampilan motorik anak anak usia dini tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik, kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh, kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik hubungan yang saling mempengaruhi antara kebugaran tubuh, keterampilan motorik dan kontrol motorik. Keterampilan motorik anak

TK tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik, kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh, kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik (Anggraini, 2022).

Menurut para pakar pendidikan saat ini, anak yang cerdas bukan hanya anak yang lancar membaca atau menjadi Albert Einstein (Pratamawati et al., 2015). Anak yang cerdas adalah anak yang berkembang secara baik seluruh kemampuan dirinya, baik aspek kognitifnya, moralnya, sosial emosionalnya, dan juga fisik/motorik yang memungkinkan anak dapat terampil bergerak. Seorang anak yang mempunyai fisik/motorik yang baik akan memungkinkan anak suka dan dapat bergerak (Rismayanthi, 2013). Untuk mengembangkan perkembangan motorik anak, khususnya dalam keterampilan motorik kasar anak dapat melalui kegiatan senam irama (Usman et al., 2023). Senam irama dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar anak pada aspek keseimbangan, kelincahan dan kelenturan melalui latihan-latihan secara terarah (Husnah & Hadi Prayogo, 2018).

Memperhatikan uraian diatas, maka apabila dilihat dengan seksama dan melihat kenyataannya di TK Darul Murafiqin NW Sikur minat untuk belajar dan kemampuan motorik kasar anak belum berjalan semestinya. Gerakan yang diajarkan guru



terlalu rumit, dan terkesan monoton. Kemampuan motorik kasar anak sangat terbatas dan pengarahannya kurang terprogram sehingga perkembangan motorik kasar anak hanya berkembang secara alami pada diri anak tersebut. Sarana yang digunakan untuk melakukan kegiatan senam irama yaitu ruang kelas itu sendiri karena untuk melakukan senam di halaman tidak memungkinkan karena halaman itu milik SD dan terlalu sempit jika dihalaman.

Dari masalah yang muncul diharapkan pada saat pembelajaran guru lebih kreatif dalam memberikan gerakan. Dalam memodifikasi gerakan yang disesuaikan dengan tahapan usia anak, maka anak akan lebih dapat mengikutinya. Penggunaan musik yang aktif dan lebih dikenal anak maka anak lebih dapat menerima dan dapat menarik minat anak. Seperti aktivitas senam kebugarab jasmani yang dapat memotivasi anak dalam mengikuti gerakan.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*free experimental*). Rancangan penelitian ini menggunakan *free Eksperimental One Group Freetest Posttest design*. Rancangan ini tidak menggunakan random sebagai cara memasukkan subjek ke dalam kelompok, tetapi menggunakan *one*

group pretest post test design. Jumlah sampel dalam penelitian ini 24 orang. Instrumen penelitian menggunakan *Test Of Gross Motor Development* (Jell, 2017). Adapun penelitian ini dilakukan di TK Darul Murafiqin NW Sikur. Analisis data dalam penlitian ini menggunakan *independent sampel t-test* dengan bantuan *software SPSS*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di TK Darul Murafiqin NW Sikur bahwa aktivitas senam kebugaran jasmani mampu memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan motorik kasar anak usia dini. Hal ini dapat dibuktikan dengan data-data yang terkumpul selama penelitian berlangsung. Adapun data tersebut dapat dilihat dari tabel dibawah.

Tabel 1. Hasil Uji *Independent Sampel T-Test*

Variabel	Pasangan	T-Hitung	Sig. (2 Tailed)	Status
Senam Kebugaran Jasmani	Posttest-Pretest	9.437	0.000	Berbeda

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil *out put* SPSS uji-t dengan nilai t_{hitung} sebesar 9.437 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2.068 yang artinya hasil perlakuan senam kebugaran ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini atau dapat dilihat juga melalui nilai sig sebesar 0.000 yang artinya $sig < 0,05$



yang berarti ada perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan (Yuspitah, 2021) yang meneliti tentang Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Flamboyan Desa Geramat, Kecamatan Mulak Ulu, Kabupaten Lahat, bahwa senam irama memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. Penelitian lainnya juga yang dilakukan oleh (Yuyu, 2020) tentang Upaya Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Irama Di Paud Azizi Lueng Bata Kota Banda Aceh bahwa Kemampuan program dalam mengkombinasikan senam irama dengan satu tingkatan motorik kasar anak di PAUD Azizi sangat berpengaruh besar terhadap semua proses perkembangan anak. Selain itu penelitian yang dilakukan (Iswatiningrum & Sutapa, 2022) juga menemukan hasil bahwa a latihan senam Si Buyung dan senam Irama Ceria dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak TK.

Menurut (Azmi & Kusnanik, 2018) bahwa kebugaran fisik atau dalam hal ini motorik kasar sangat perlu ditingkatkan guna menampilkan performa terbaik dalam aktivitas fisik yang dilakukan. Pentingnya perkembangan motorik kasar pada anak

dikarenakan bahwa perkembangan motorik kasar ini akan berkaitan atau berdampak pada perkembangan anak ke depannya (Aida Farida, 2016). Motorik kasar yang tidak sempurna akan berimplikasi pada tindakan sosial yang kurang percaya diri yang pada akhirnya menyebabkan anak merasa minder dan rendah diri dengan teman sebayanya . Bila hal ini terus berlanjut maka akan terjadi ketidakstabilan emotional pada anak yang dikarenakan dari rasa rendah diri yang dialami oleh anak. Kemampuan motorik kasar anak usia dini memiliki peran penting bagi perkembangan pribadi secara keseluruhan (Iswatiningrum & Sutapa, 2022). Kemampuan motorik kasar ini dapat dikembangkan melalui beberapa cara, salah satunya menggunakan gerakan senam (Ulfah et al., 2021).

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di TK Darul Murafiqin NW Sikur, dapat disimpulkan bahwa aktivitas senam kebugaran jasmani memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar 9.437 lebih besar dari t-tabel 2.068, dengan nilai signifikansi (sig) 0.000 yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan motorik kasar



anak sebelum dan setelah diberikan perlakuan senam kebugaran jasmani.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik, khususnya senam, dapat berkontribusi positif terhadap perkembangan motorik anak. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan senam kebugaran jasmani diintegrasikan secara rutin dalam program pembelajaran di pendidikan anak usia dini untuk mendukung perkembangan fisik dan motorik anak secara optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Aida Farida. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Raudhah*, IV(2), 2338–2163.
- Anggraini, D. D. (2022). *Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini*.
- Azmi, K., & Kusnanik, N. W. (2018). Effect of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in Improving Speed, Agility, and Acceleration. *Journal of Physics: Conference Series*, 947(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/947/1/012043>.
- Baiti, N., & Muhammad Afif Rahman. (2022). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Irama. *PrimEarly : Jurnal Kajian Pendidikan Dasar Dan Anak Usia Dini*, 5(2), 112–119. <https://doi.org/10.37567/prymerly.v5i2.1438>.
- Husnah, A., & Hadi Prayogo, B. (2018). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Muslimat Nu Gesang Kabupaten Lumajang. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 1(2), 108–116.
- Indar Rahman, K., & Khadijah, K. (2023). Optimalisasi Perkembangan Fisik Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 429–437. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i1.238>.
- Iswatiningrum, I., & Sutapa, P. (2022). Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369–3380. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2373>.
- Jell, C. (2017). Gross motor development. In *Early Years Educator* (Vol. 18, Issue 10). <https://doi.org/10.12968/eyed.2017.18.10.viii>.
- Pratamawati, T., Solikhah, A., & Haryani, S. (2015). Perspektif Negatif Terhadap Anak Disleksia. *Proseding Seminar Nasional PGSD UPY Dengan Tema Strategi Mengatasi Kesulitan Belajar Ketika Murid Anda Seorang Disleksia*, 154–161.
- Rismayanthi, C. (2013). *Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani*. 9(April).
- Slamet, S. (2020). Stimulasi Perkembangan Anak Usia Dini melalui Kegiatan Mewarnai dan Hafalan Al Quran. *Warta LPM*, 24(1), 59–68. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.99>



17.

Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844–1852. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>.

Usman, U., Hasmawaty, H., Sadaruddin, S., Syamsuardi, S., & Nasarudin, N. (2023). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 338. <https://doi.org/10.24114/jud.v9i2.52621>.

Yuspitah, R. (2021). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Flamboyan. *Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1–79. http://repository.iainbengkulu.ac.id/7176/1/rica_yuspitah_1711250024..pdf.

Yuyu, P. S. M. (2020). Upaya Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Irama Di Paud Azizi Lueng Bata Kota Banda Aceh. *Tarbiyatul Aulad*, 77–96. <https://www.ojs.serambimekkah.ac.id/ALAD/article/view/4603>.