

## PEMBELAJARAN SENAM IRAMA UNTUK MENINGKATKAN MOTORIK KASAR ANAK KELOMPOK A

*(Learning Rhythmic Gymnastics to Improve the Gross Motoric of Children In  
Group A)*

Endang Puspitasari\*, Umaiyyah Habibah  
Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Bojonegoro, Indonesia  
\*Email: [endangpuspitasari@unugiri.ac.id](mailto:endangpuspitasari@unugiri.ac.id)

### ABSTRAK

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan suatu proses dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh anak usia 0-6 tahun. Salah satunya yaitu kemampuan motorik kasar yang merupakan salah satu keterampilan gerak dalam melibatkan aktivitas otot-otot besar seperti tangan, kaki, dan koordinasi dari beberapa anggota tubuh. Pengembangan motorik kasar yang dilakukan anak kelompok A Tk Aisyiyah 67 Surabaya ialah kegiatan senam irama. Pada kegiatan senam irama anak dilatih untuk bergerak sesuai dengan instruksi guru dengan iringan musik yang disediakan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui pembelajaran dan perkembangan motorik kasar anak kelompok A di Tk Aisyiyah 67 Kecamatan Kerembangan, Kota Surabaya. Sedangkan metode yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah anak-anak kelompok A yang berjumlah 25 anak. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu triangulasi data. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik kasar anak kelompok A di Tk Aisyiyah 67 Surabaya, melalui melompat dua kaki dan melompat satu kaki dengan stimulasi pembelajaran senam irama pada setiap seminggu sekali, menjadikan kekuatan otot kaki anak dapat berkembang dengan baik

**Kata Kunci:** Senam Irama, Motorik kasar, anak usia 4-5 tahun

### ABSTRACT

*Early childhood education is an individual figure who is undergoing a process of development. Gross motor is a movement skill that involves the activity of muscles such as the hands, feet, and the whole body. Gross motor development carried out by group A children at Aisyiyah 67 Surabaya Kindergarten is rhythmic gymnastics. In rhythmic gymnastics activities, children are trained to move as instructed by the teacher accompanied by music. This research is qualitative research that aims to determine the learning and gross motoric development of group A children at Kindergarten Aisyiyah 67 Kerembangan, Surabaya. The subjects in this study were group A, which consisted of 25 children. The methods used for data collection were observation, interviews, and documentation. The data analysis used in this research is data triangulation. Based on the results of the study it can be concluded that the gross motoric development of group A children at Kindergarten Aisyiyah 67 Surabaya, by jumping on two legs and jumping on one leg with stimulation of learning rhythmic gymnastics once a week, makes children's leg muscle strength develop properly.*

**Keywords:** Rhythmic Gymnastics, Gross Motor, children aged 4-5 years

## **PENDAHULUAN**

Anak adalah karakter individu yang mengalami perkembangan mendasar untuk kehidupan selanjutnya. Anak mengalami fase yang cepat dalam menempuh tumbuh kembangnya pada rentang kehidupan manusia yang berlaku pada berbagai aspek (Sujiono, 2011). Pendidikan dan pembelajaran yang tepat perlu diberikan sehingga anak dapat mengoptimalkan kecerdasan dan masa emas yang dimilikinya untuk bekal di masa mendatang. Pendidikan tersebut biasa disebut dengan pendidikan anak usia dini. Hal tersebut sejalan dengan Pasal 1 ayat 14 undang-undang No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional.

Menurut Permendikbud 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD pendidikan taman kanak-kanak (TK) merupakan jenjang pendidikan pada anak dari usia empat sampai usia enam tahun. Jika dikaitkan dengan pendidikan anak usia dini, pendidikan TK atau yang biasa disebut dengan pendidikan prasekolah merupakan salah satu jenjang pendidikan yang vital dan berpengaruh pada kehidupan selanjutnya. Oleh karena itu, pendidikan ini biasa dimaknai dengan pendidikan yang fundamental dan memiliki pengaruh besar pada perkembangan dan pendidikan selanjutnya.

Pendidikan anak usia dini pada umumnya disebut dengan pendidikan prasekolah. Pada jenis pendidikan ini, menekan pada pemberian stimulasi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak, baik perkembangan fisik maupun perkembangan intelektual. Stimulasi tersebut dimaksudkan agar anak lebih siap menghadapi dan menjalani pendidikan pada jenjang berikutnya,

baik itu pendidikan dalam jalur formal, non-formal, maupun informal.

Fadillah (2009) mengungkapkan bahwa secara umum pendidikan anak usia dini berupaya menumbuhkan keterampilan anak melalui pemberian stimulasi dan pengejaran dalam suatu kegiatan pembelajaran. Kegiatan belajar dilakukan melalui proses mencermati, menduplikasi, serta melakukan kegiatan eksperimen secara langsung. Hal tersebut dilakukan dengan melibatkan bakat dan kemampuan anak.

Berbagai aspek yang perlu dikembangkan dalam pendidikan anak usia dini yaitu kognitif, bahasa, sosial-emosional, fisik-motorik, serta nilai moral dan agama. Aspek-aspek perkembangan tersebut berkaitan satu sama lain. Untuk mewujudkan perkembangan yang optimal, pendidikan di TK harus mampu memberikan berbagai aktivitas yang mampu menunjang tercapainya aspek perkembangan secara optimal.

Salah satu jenis perkembangan fisik-motorik adalah perkembangan motorik kasar. Rahyubi (2012) mendeskripsikan motorik kasar sebagai suatu aktivitas dimana anak mampu bergerak atau menggerakkan tubuhnya menggunakan otot-otot besar yang berfungsi sebagai dasar gerak primer.

Adanya keterampilan motorik kasar ditandai dengan adanya keterampilan bergerak, merawat serta memaksimalkan kebugaran jasmani. Selain itu, anak yang memiliki keterampilan motorik kasar memiliki sikap percaya diri, mampu berkolaborasi, serta mampu berperilaku disiplin, jujur, dan sportif (Depdiknas, 2002). Gerakan yang dilakukan dalam keterampilan

motorik kasar membutuhkan kontrol posisi tubuh yang baik. Sehingga hal tersebut membutuhkan koordinasi anggota tubuh yang baik pula. Koordinasi ini sejalan dengan perintah tubuhnya (Santrock, 2002).

Susanto (2014) mendeskripsikan motorik sebagai suatu gerakan yang memungkinkan untuk dilakukan oleh sebagian besar anggota tubuh. Hal tersebut membutuhkan tenaga. Sebab, motorik ini melibatkan otot-otot besar seperti berjalan, berlari, dan melompat.

Motorik kasar pada anak kelompok A yang berada pada usia 4-5 tahun adalah kegiatan atau aktivitas gerakan yang memanfaatkan indra mengontrol keseimbangan yang dimiliki anak usia dini, memahami setiap bagian tubuh yang dapat mereka optimalkan. Kemampuan motorik kasar menjadi hal yang penting untuk menunjang kehidupan anak selanjutnya. Karena itu, kemampuan motorik kasar harus sejak dini diolah dan dioptimalkan. Semakin tepat stimulasi yang diberikan maka semakin baik keterampilan motorik kasar yang ditumbuhkan. Adanya kegiatan fisik mampu memberikan kekuatan otot, memelihara serta meningkatkan kebugaran tubuh. Hal ini akan mencegah terjadinya obesitas (Faigenbaum et al, 2009).

Level kegiatan belajar perlu disesuaikan dengan kebutuhan anak di usianya. Hal ini ditujukan agar perkembangan mampu dicapai dengan optimal. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memberikan kegiatan senam, sehingga anak dan guru mampu menggerakkan tubuh secara bersama. Iswatiningrum dan Sutapa (2022) pada penelitiannya menyimpulkan bahwa senam Si Buyung dan senam Irama ceria dapat

membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak karena gerakannya mudah ditirukan dan terdiri dari gerakan otot-otot besar.

Senam irama dapat menjadi kegiatan untuk mengembangkan kemampuan anak dalam bersosialisasi dengan teman dan guru di sekolah. Ketika anak mampu bersosialisasi, anak akan merasa lebih dekat dengan teman ataupun guru. Sehingga pola pikir anak yang menganggap guru itu menakutkan akan hilang. Dengan demikian pembelajaran yang diberikan di sekolah akan dengan mudah anak terima tanpa adanya tekanan. Selain itu, senam irama juga bisa membuat anak memiliki pikiran yang *fresh* dan *mood* yang baik untuk mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di TK Aisyiyah 67 Surabaya, terdapat beberapa perilaku anak yang muncul saat mengikuti kegiatan di luar kelas bersama guru. Saat itu anak-anak sedang berbaris di luar kelas. Kemudian guru memberikan contoh gerakan melompat menggunakan dua kaki. Namun, setelah diberikan contoh perilaku anak sangatlah bermacam-macam, ada yang bisa mengikuti dengan baik dan ada juga yang melompat dengan satu kaki. Saat menirukan gerakan yang dicontohkan oleh guru, anak-anak banyak yang mengalami kesusahan dibuktikan dengan beberapa dari anak-anak terjatuh. pada saat anak-anak mengikuti kegiatan.

Penelitian Devi Nawang Sasi (2011) diketahui bahwa kemampuan gerak dasar anak-anak TK mengalami peningkatan setelah diberikan kegiatan senam irama. Oleh sebab itu berdasarkan permasalahan di atas

diperlukan analisis yang mendalam terkait pembelajaran senam irama dalam mengembangkan motorik kasar anak kelompok A.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang berarti penelitian yang memiliki tujuan untuk menyelidiki keadaan, kondisi secara detail kemudian hasil dari penelitian tersebut dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Arikunto, 2010). Penelitian deskriptif dilakukan untuk mengumpulkan informasi atau data tentang fenomena atau permasalahan yang menjadi fokus penelitian (Aqib, 2006:14).

Tempat atau lokasi penelitian ini adalah di TK Aisyiyah 67 Surabaya di jalan Tambak Asri, Kelurahan Morokrengan Kecamatan Kerembangan kota Surabaya dengan jumlah subjek yang diobservasi sebanyak 25 anak. Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, dokumentasi dan wawancara. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis dengan bantuan kegiatan reduksi data dan kesimpulan hasil penelitian, memudahkan untuk memahami proses serta hasil penelitian senam irama untuk meningkatkan kemampuan motorik anak usia dini dari beberapa pendapat ahli. Dengan cara teknik di atas diharapkan, keadaan, transferability, dan kepastian informasi harus disajikan secara objektif dan dipertimbangkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sistem pembelajaran di TK Aisyiyah 67 Surabaya dimulai dari pukul 07:00 sampai dengan 10:00 WIB. TK Aisyiyah 67 Surabaya

mempunyai banyak rutinitas, sebelum masuk kelas anak berbaris di depan masjid mengucapkan dua kalimat syahadat, membaca ikrar dan bertepuk siapkan barisan atau mars Aisyiyah. Anak memasuki ruang kelas membaca doa sehari-hari, berdoa sebelum belajar dan hafalan surat pendek.

Selanjutnya memasuki pembelajaran inti anak menempati meja belajar sesuai kelompok yaitu kelompok yang anak mampu atau pintar, anak yang sedang, dan anak yang butuh bantuan ibu guru. Selanjutnya pembelajaran sesuai tema yang sudah ditetapkan oleh sekolah. Anak melakukan kegiatan inti selama empat puluh lima (45) menit. Setelah menyelesaikan kegiatan inti, anak-anak diperbolehkan untuk berdoa makan setelah itu beristirahat bersama-sama.

Anak-anak wajib membawa bekal dari rumah karena untuk menghindari makanan yang tidak bergizi dan tidak diperbolehkan membawa makanan-makanan yang mengandung pengawet terlalu banyak, sekitar lima belas menit istirahat dan bermain, anak-anak masuk kembali ke dalam kelas dan berkumpul dengan membawa tas, lalu guru melakukan tanya jawab kepada murid untuk mengingat kembali pembelajar apa yang sudah diajarkan oleh guru pada hari tersebut, setelah itu anak berdoa pulang dan guru mengingatkan murid untuk rajin sholat, mengaji dan belajar tidak lupa berbakti kepada kedua orang tua.

Upaya yang dilakukan oleh TK Aisyiyah 67 Surabaya dalam mengembangkan motorik, tidak hanya melalui kegiatan pembelajaran tetapi juga mengadakan kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di TK Aisyiyah 67 Surabaya.

Tabel 1. jadwal kegiatan ekstrakurikuler yang mengembangkan motorik

No	Jadwal/ Waktu	Materi Kegiatan	Pendamping
1	TK A: Senin, 08.30-09.00	Mewarnai	Pak Eko
2	TK A: Rabu, 08.30-09.00	Mewarnai	Pak Eko
3	TK B: Senin, 08.30-09.00	Menari	Bu Wulan

Anak kelompok A TK Aisyiyah 67 Surabaya memiliki umur yang rata-ratanya adalah 4 Tahun sampai dengan 5 Tahun, anak menyukai sekali kegiatan pembelajaran senam irama, mereka terlihat lebih gembira, senang dan antusias, pelaksanaan kegiatan senam irama dilaksanakan pada setiap hari jumat di waktu pagi hari, senam irama adalah kegiatan yang paling efektif untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak, selain itu guru juga menyediakan permainan tradisional setelah kegiatan senam irama dilaksanakan, guna untuk mendukung perkembangan dan minat anak pada kegiatan senam irama.

Upaya yang dilakukan guru ketika terdapat anak yang tidak mengikuti kegiatan senam irama adalah dengan merayu dan menuruti kemauannya, setelah itu diberi janji bahwa apa kemauan sudah dituruti maka anda harus mengikuti kegiatan pembelajaran senam irama. Anak kelompok A di TK Aisyiyah 67 Surabaya sangat menyukai kegiatan pembelajaran senam irama, selain membuat tubuh menjadi sehat, anak lebih bebas menggerakkan seluruh tubuhnya untuk melemaskan otot kaki sehingga dapat melompat dengan baik dan seimbang.

Gerakkan yang paling disukai anak pada saat senam irama adalah gerakan melompat menirukan gerakan kelinci. Anak berimajinasi menjadi kelinci yang melompat kesana-kemari. faktor yang mempengaruhi kurangnya perkembangan motorik kasar anak kelompok A adalah minimnya kegiatan yang menggerakkan seluruh anggota badan baik itu senam ataupun permainan yang memicu anak untuk bergerak bebas ke seluruh otot tubuh, perkembangan motorik kasar dalam hal melompat dengan menggunakan dua kaki dan melompat menggunakan satu kaki cukup baik setelah diadakannya kegiatan senam irama.

Perkembangan motorik kasar responden 1 ananda C, responden 2 ananda H, dan responden 3 ananda A mulai berkembang dengan baik, yang tadinya tidak bersemangat mengikuti senam irama perlahan-lahan mulai mengikuti senam irama, mereka mulai bergerak sesuai yang di instruksikan ibu guru, dan mulai bersosialisasi dengan teman-temannya.

Faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik motorik kasar adalah anak belum mampu melakukan aktivitas gerakan tubuh secara koordinasi, kurangnya kelenturan tubuh dan keseimbangan dalam kekuatan otot kaki, perkembangan motorik kasar dikatakan sudah matang apabila anak memiliki keterampilan tubuh dan cara hidup sehat, sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat dan terampil.

Bentuk kegiatan yang mengembangkan kemampuan motorik kasar adalah dengan mengajak anak untuk berolahraga sehingga anak dapat bebas menggerakkan seluruh anggota

tubuh. Manfaat yang diperoleh anak yaitu memiliki kemampuan motorik kasar dengan anak lebih aktif dalam bergerak sesuai dengan instruksi guru. Perkembangan motorik kasar anak setelah kegiatan senam irama dilaksanakan mulai semakin baik. Hal ini selain didukung selain dari kegiatan senam irama juga didukung oleh permainan tradisional yang dilakukan setelah kegiatan senam irama.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa banyak anak yang bisa melompat dalam aspek fisik motorik dengan indikator mampu melompat mempergunakan satu dan dua kaki. Disamping itu, juga terdapat beberapa anak yang masih belum bisa melompat, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa perkembangan fisik motorik kasar anak kelompok A di TK Aisyiyah 67 Surabaya sudah bagus. Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti bersama guru kelas kelompok A. Ustazah Lia menyatakan bahwa:

*“Perkembangan motorik kasar alhamdulillah anak-anak sudah baik dalam melompat menggunakan dua kaki dan melompat menggunakan satu kaki. Mungkin ada beberapa anak yang masih memerlukan motivasi dan stimulasi senam irama untuk perkembangan motorik kasarnya”*

Senam irama sangat diperlukan bagi kesehatan tubuh supaya pertumbuhan dan perkembangan motorik kasar anak berjalan dengan optimal dan efektif, dimana gerakan yang dihasilkan saat melaksanakan senam irama berguna dalam merangsang daya tahan dan kekuatan otot seluruh bagian tubuh. Kecerdasan anak turut serta terstimulasi apabila senam dilaksanakan dengan iringan lagu dan musik sehingga anak bebas dalam bergerak dan berolahraga mulai sejak

kecil yang nantinya akan berdampak pada kebugaran tubuh anak.

### **Pembahasan**

Aktivitas fisik yang bisa meningkatkan perkembangan motorik anak dinamakan senam. Gerakan senam bisa memberikan manfaat dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot seluruh bagian tubuh. Satu dari beberapa cara dalam melaksanakan pembelajaran yang memberikan manfaat bagi perkembangan fisik motorik anak ialah melalui gerak dan lagu. Setiap kegiatan yang dilakukan oleh anak pasti ada manfaatnya. Begitu pula dengan manfaat senam irama bagi anak meliputi kelincahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketahanan tubuh dan kesanggupan dalam melaksanakan kegiatan lain (Prahesti & Dewi, 2020).

Pengaruh senam irama jika diterapkan pada perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 terlihat begitu baik, dalam satu minggu sekali diadakan senam irama dapat mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan fisik motorik, rohani anak, kegiatan pembelajaran senam irama melatih keterampilan gerak dan memperkuat seluruh bagian tubuh anak, sehingga menjadikan kekuatan otot kaki anak lebih stabil dan seimbang.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan senam ritmik merupakan salah satu bentuk senam yang gerakannya disesuaikan dengan irama musik. Senam ritmik dikenal sebagai perpaduan antara seni dan olahraga. Gerakan anggun yang bisa dilaksanakan melalui berlari dan melompat menjadi penekanan dalam senam ritmik (Sutisna, 2004). Pembelajaran senam irama

Kelompok A TK Aisyiyah 67 Surabaya dikatakan sangat baik, pelaksanaan pembelajaran senam irama berpengaruh pada perkembangan motorik kasar terutama kekuatan otot besar, seperti kekuatan kaki untuk berjalan, berlari dan melompat.

Hasil yang diperoleh mengenai perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 Tahun kelompok A TK Aisyiyah 67 Surabaya ialah anak dapat melakukan gerakan melompat dengan satu dan dua kaki secara baik. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Rahyubi (2012), perubahan akan terjadi apabila seorang dapat melakukan kegiatan motorik kasar dengan baik dan benar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S .2010. *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktis (edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aqib Zainal. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Bambang Sujiono. 2011. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Depdiknas. 2002. *Kurikulum Berbasis Kompetensi (Ringkasan Kegiatan Belajar Mengajar)*. Jakarta: Depdiknas.
- Faigenbaum, A. D., Westcott, W. L., Loud, R. L., & Long, C. (1999). The effects of different resistance training protocols on muscular strength and endurance development in children. *Pediatrics*, 104(1). <https://doi.org/10.1542/peds.104.1.e5>
- Iswatiningrum, I., & Sutapa, P. (2022). Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Obses : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369–3380. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2373>
- M. Fadlilah. 2014. *Edutainment Pendidikan Anak Usia Dini*. Pustaka Belajar
- Permendikbud 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD
- Prahesti, S. I., & Dewi, N. K. (2020). Gerak dan Lagu Neurokinestetik (GELATIK) untuk Menumbuhkan Kreativitas Seni Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4(1), 162-171. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.289>
- Rahyubi, H. 2012. *Teori-Teori Belajar Dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media
- Santrock. J. W. 2002. *Adolescence: Perkembangan Remaja, (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga
- Sasi, D. N. (2011). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Edisi Khusus* (2), 46–52.
- Sugiono. 2009. *Metode penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R dan D*. Gendong: Alfabeta
- Susanto, Ahmad. 2014. *Perkembangan Anak Usia Dini (Pengantar dalam berbagai Aspek)*. Rawamangun: Kencana Prenada Media Group.