

### Meningkatkan Kelincahan Tubuh Melalui Senam *Animal Dance* Pada Anak Didik Kelas B di TK MODEL, KOTA MALANG

Pudensiana Mau Selu<sup>1</sup>, Ayu Asmah<sup>2</sup>, Henni anggraini<sup>3</sup>

<sup>a</sup>Universitas Kanjuruhan Malang Indonesia  
[densimau selu@gmail.com](mailto:densimau selu@gmail.com)

#### Informasi artikel

Kata kunci:  
kelincahan tubuh,  
senam *animals*  
*dance*.

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui langkah-langkah meningkatkan kelincahan tubuh melalui senam *animals dance* pada anak, untuk mengetahui senam *animals dance* dapat meningkatkan kelincahan tubuh anak kelompok B di TK Model Kota Malang. Bentuk penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas, dengan menggunakan prosedur penelitian kualitatif dan kuantitatif. Teknik pengumpulan data digunakan adalah observasi dan dokumentasi secara langsung terhadap kegiatan pembelajaran senam *animals dance*. Subjek dalam penelitian ini adalah anak-anak TK Model Kota Malang yang berjumlah 17 anak. Hasil penelitian menunjukkan melalui kegiatan senam *animal dance* dapat meningkatkan kelincahan tubuh anak. Peningkatan dapat dilihat pada hasil penelitian kondisi awal kelincahan tubuh 47,05%, setelah dilakukan tindakan pada siklus I kelincahan tubuh anak meningkat menjadi 50,73%, pada siklus II kelincahan tubuh anak meningkat menjadi 80,16%. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah melalui gerakan senam *animals dance* dapat meningkatkan kelincahan tubuh anak didik di TK Model Kota Malang

Copyright ©2019 Pudensiana Mau Selu<sup>1</sup>, Ayu Asmah<sup>2</sup>, Henni Anggraini<sup>3</sup>

#### Pendahuluan

Rentang usia 0-6 tahun merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis bagi anak dalam tahapan kehidupan yang akan menentukan perkembangan selanjutnya. Setiap anak mempunyai potensi yang sangat besar untuk berkembang, 90% dari fisik otak anak sudah terbentuk (Hasan, 2010: 29). Masa ini merupakan masa yang tepat untuk mengembangkan kemampuan nilai-nilai agama dan moral, fisik, kognitif, bahasa, sosial emosional, seni. Masa usia ini semua aspek perkembangan dapat berkembang dengan baik, sehingga anak dapat membutuhkan stimulasi pendidikan yang sesuai dengan tingkat perkembangan dan kebutuhannya.

Anak usia dini mempunyai potensi untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk perkembangan motorik. Perkembangan keterampilan motorik sebagai perkembangan dalam unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. 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 (Sumantri, 2005: 2).

Kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan untuk menggunakan otot-otot besar pada tubuh yang digunakan antara lain untuk berjalan, berlari, dan mendaki. Anak usia prasekolah membuat kemajuan yang besar dalam keterampilan motorik kasar seperti berlari, melompat yang melibatkan penggunaan otot besar. (Khadijah, 2016: 103).

Perkembangan keterampilan motorik kasar anak harus memperhatikan unsur-unsur pada kesehatan tubuh. Unsur-unsur tersebut diantaranya adalah kekuatan (*strength*), ketahanan (*endurance*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) dan kecepatan (*speed*) (Suyanto, 2005: 208).

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang di gunakan dalam olahraga. Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat. Kelincahan termasuk salah satu unsur kesehatan yang harus ditingkatkan agar keterampilan motorik kasar anak dapat berkembang optimal. Kemampuan yang harus di tingkatkan dalam perkembangannya secara optimal seperti: merangkak, berjalan, mendaki, berlari, melompat, meloncat, berjinjit, mengguling, dan meluncur.

Kelincahan yang kurang berkembang anak akan merasa kesulitan dalam memecahkan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari maupun kemampuan berolahraganya. Selain itu anak juga akan terganggu dalam melakukan kegiatan yang menuntut kemandirian. Salah satu contoh kemandirian yang berkaitan dengan kelincahan adalah melalui senam olahraga.

Berdasarkan pengamatan pada proses pembelajaran yang berlangsung di kelompok B TK Model Kota Malang, anak-anak mempunyai permasalahan berupa kurangnya kelincahan. Hal ini terlihat saat guru mengajak anak untuk melakukan kegiatan senam, anak masih banyak yang mengalami kesulitan dalam mengubah arah ataupun posisi tubuhnya secara teratur. Senam yang dilakukan oleh anak masih terlihat ragu-ragu saat berganti ragam sehingga banyak anak yang saling bertabrakan. Kurang berkembangnya kelincahan pada anak-anak di kelompok B TK Model Kota Malang disebabkan oleh kurang motivasi dan dorongan dari guru.

Hasil observasi pada kegiatan senam yang telah dilakukan pada kelompok B di TK Model Kota Malang pada tanggal 19-21 November 2018 menunjukkan bahwa dari 17 anak didik terdapat 8 anak (47,05 %) belum dapat mengikuti kegiatan senam dengan gerakan yang sesuai. Permasalahan tersebut di sebabkan oleh kurang perhatian dari guru-guru di sekolah tersebut. Saat mulai senam guru-guru membelakangi murid sehingga banyak anak yang bermain di belakang. Dengan dilakukan senam *animals dance* diharapkan kelincahan tubuh anak dapat berkembang secara maksimal.

Senam merupakan suatu latihan tubuh yang terpilih yang dilakukan secara sadar dan terencana dan disusun secara sistematis dengan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis dengan tujuan meningkatkan kelincahan tubuh, meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, mengembangkan aspek perkembangan motorik kasar anak dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Margono, 2009:19).

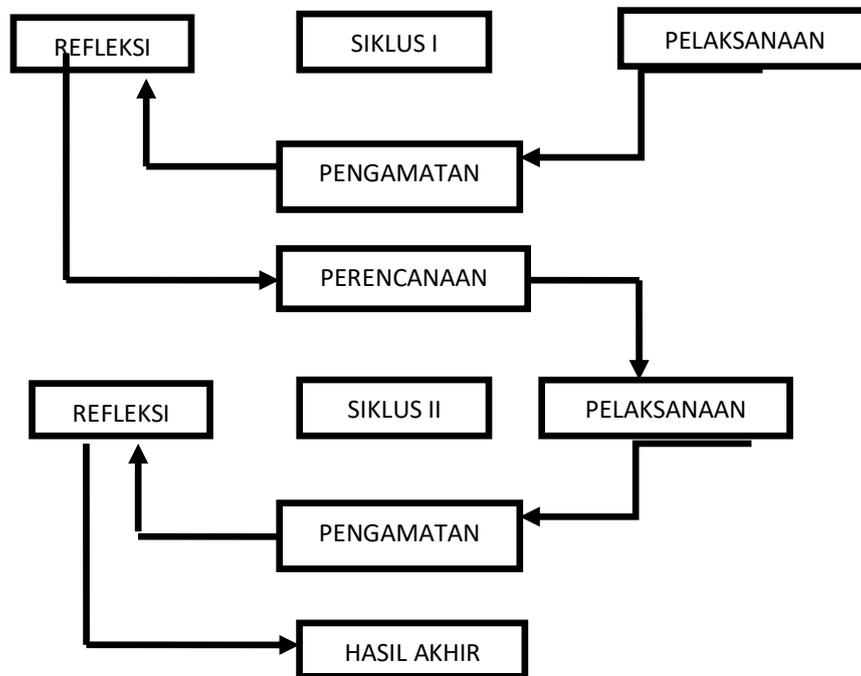
Melalui kegiatan senam *animals dance*, diharapkan kelincahan tubuh pada anak dapat berkembang dengan optimal. Selain untuk meningkatkan kelincahan tubuh, salah satu senam yang mudah di peragakan oleh anak yaitu dengan menggunakan senam *animals dance*. Senam *animals dance* seperti senam penguin, senam bebek, senam elang, senam kanguru. Oleh karena itu , maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas berjudul “Meningkatkan Kelincahan Tubuh Melalui Senam *Animals Dance* pada Anak Didik Kelompok B TK Model Kota Malang”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini merupakan proses pengkajian masalah pembelajaran di dalam kelas melalui refleksi diri dalam upaya untuk memecahkan masalah dengan cara melakukan berbagai tindakan yang terencana dalam situasi nyata serta menganalisis setiap pengaruh dari perlakuan tersebut. Dalam penelitian ini terdiri dari empat tahap, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, observasi.

Subyek dalam penelitian ini adalah anak didik kelompok B2 TK Model Kota Malang yang berjumlah 17 anak. Jumlah anak didik laki-laki ada 10 anak dan perempuan berjumlah 7 anak. Objek dalam penelitian ini adalah kelincahan tubuh pada anak kelompok B2 TK Model Kota Malang.

Penelitian ini terdiri dari dua siklus. Masing-masing Siklusnya terdiri dari perencanaan (*planning*), tindakan (*action*) dan pengamatan (*observation*), serta refleksi (*reflection*) sesuai dengan model Model Arikunto, yang dapat dilihat pada Gambar 3.1 berikut ini:



Gambar 1: Model Penelitian Tindakan kelas ( Arikunto, 2009)

### Instrumen dan Metode Pengumpulan Data

Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk melihat peningkatan kelincahan tubuh anak menggunakan observasi dan dokumentasi. Melalui metode observasi, peneliti dapat melihat secara langsung kegiatan yang dilakukan oleh anak pada saat pelaksanaan kegiatan menari *animal dance*. Peneliti dapat mengamati dan mencatat hasil dari kekuatan, koordinasi dan kelincahan yang dicapai oleh anak.

### Teknik Analisis Data

Data penelitian tindakan kelas ini dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif digunakan untuk menentukan peningkatan proses belajar khususnya berbagai tindakan yang dilakukan guru. Sedangkan data kuantitatif adalah data yang digunakan untuk menentukan peningkatan hasil belajar siswa sebagai pengaruh dari setiap tindakan yang dilakukan guru. Teknis analisis data yang di gunakan untuk mengolah data dari penilaian meningkatkan kelincahan tubuh pada senam *animals dance* (Hasan, 2003:120).

Indikator keberhasilan ini di tandai pada perubahan kelincahan tubuh anak kearah yang lebih baik. Keberhasilan akan kelihatan apabila hasil kegiatan anak dalam kegiatan menari *animal dance*, terjadi pada unsur keseimbangan dan kelincahan. Apabila ada peningkatan kemampuan kelincahan pada anak, di mana dari hasil persentase yang diperoleh menunjukkan bahwa 80,16 % anak dalam kriteria berkembang sangat baik, maka dapat dikatakan terjadi peningkatan kelincahan tubuh pada anak Kelompok B di TK model Kota Malang.

## Hasil Penelitian

### 1. Temuan Siklus I

Berdasarkan hasil penelitian siklus I penerapan kegiatan senam *animals dance* untuk meningkatkan kelincahan tubuh anak sudah terlaksana dengan baik dan ditemukan beberapa hal dalam pelaksanaan siklus I antara lain: anak didik belum bisa melakukan gerakan senam dengan seimbang dan lincah.

### 2. Temuan Siklus II

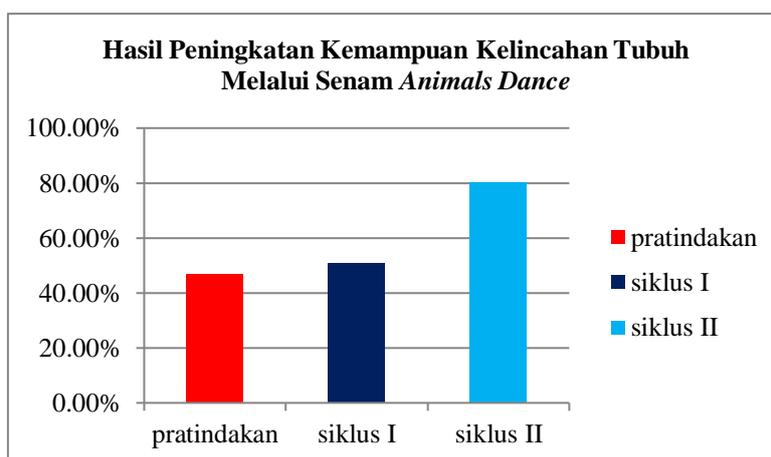
Adanya suatu peningkatan yang lebih baik dari siklus I dan hasil pada siklus II terjadi peningkatan kemampuan kelincahan tubuh pada anak. Hal ini menunjukkan peningkatan yang lebih baik secara langsung menunjukkan

Berdasarkan hasil analisis data pada siklus I terdapat kemampuan kelincahan 50,73 % dan siklus II terdapat kemampuan kelincahan 80,16 %. Dari hasil analisis data siklus I ke siklus II terdapat peningkatan 80,16 %. Peningkatan dari masing-masing siklus dapat ditampilkan pada tabel berikut ini.

**Tabel 1: Hasil Peningkatan Persiklus Meningkatkan Kemampuan Kelincahan Tubuh Melalui Senam *Animals Dance***

No	Penelitian	Hasil
1.	Pratindakan	47,05 %
2.	Siklus I	50,73 %
3.	Siklus II	80,16 %

Berdasarkan tabel 1 di atas tentang peningkatan kemampuan kelincahan tubuh melalui senam *animals dance* dapat diuraikan pada grafik dibawah ini.



**Gambar 2: Grafik Peningkatan Persiklus Tentang Meningkatkan Kemampuan Kelincahan Tubuh Melalui Senam *Animals Dance***

Hasil pengamatan pada Siklus I dan Siklus II diperoleh peningkatan skor kelincahan tubuh pada anak. Pada siklus I peningkatan skor kelincahan tubuh pada anak mencapai 50,73% dari jumlah anak, sedangkan pada siklus II peningkatan skor kelincahan tubuh pada anak mencapai 80,16%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Siklus I sampai dengan Siklus II terjadi peningkatan skor kelincahan tubuh pada anak. Dari hasil data persentase peningkatan kelincahan tubuh pada anak dapat diketahui bahwa melalui senam

*animal dance* dapat meningkatkan kelincahan tubuh pada anak. Peningkatan kelincahan tubuh pada anak tersebut terbukti dengan adanya hasil peningkatan skor kelincahan tubuh pada anak yang dihitung dengan persentase peningkatan jumlah anak yang memiliki kelincahan tubuh pada anak yang baik dari kondisi awal sampai setelah tindakan yang selalu mengalami peningkatan pada setiap siklusnya dengan menunjukkan peningkatan yang cukup baik.

Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Karyono (2011) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Oleh karena itu untuk membentuk kelincahan, seorang anak diharuskan untuk sering bergerak aktif.

Senam *animal dance* merupakan senam baru yang sesuai dengan kaidah bagi anak usia dini, senam yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Sehingga dalam pembelajarannya anak merasa senang dan memberikan manfaat yang sesuai dengan usia anak. Dengan senam *animal dance* anak juga dapat mengenal bermacam-macam binatang yang sebelumnya belum diketahui oleh anak. Anak juga dapat berimajinasi ketika melakukan gerakan senam *animal dance* dengan iringan lagu dan musiknya. Hasil dari senam *animal dance* ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kelincahan tubuh pada anak tetapi juga meningkatkan perkembangan fisik motorik anak.

Perkembangan peningkatan kelincahan tubuh pada anak ditunjukkan melalui kegiatan observasi pada proses kegiatan senam *animal dance*. Pada kegiatan siklus I senam *animal dance* dilakukan secara bertahap dengan mengajarkan gerakan senam tahap demi tahap dari satu gerakan ke gerakan berikutnya. Setelah anak dapat melakukan gerakan dengan benar, diberikan iringan musik. Begitu pula pada siklus II sehingga anak lebih antusias dan mudah dalam melakukan gerakan senam *animal dance* sehingga terjadi peningkatan keterampilan motorik kasar pada setiap siklusnya. Hasil penelitian untuk meningkatkan kelincahan tubuh anak didik kelompok B TK Model Kota Malang pada siklus I pertemuan pertama sebesar 46,31% dan pertemuan kedua sebesar 50,73% perolehan tersebut belum menunjukkan ketuntasan, sehingga dilakukan tindakan siklus II. Hasil presentase siklus II pertemuan pertama sebesar 72,05% dan pertemuan kedua sebesar 80,16%. Hasil tersebut menunjukkan adanya ketuntasan dalam meningkatkan kemampuan kelincahan sebesar 75 %.

Hasil penelitian tersebut di dukung oleh teori (Campbell Dkk, 2006: 87) mengatakan bahwa senam merupakan kegiatan untuk melatih motorik anak khususnya motorik kasar anak guna mencapai keterampilan, sikap dan apresiatif. Keterampilan didapatkan dari bagaimana anak dapat menggerakkan anggota tubuhnya baik tangan, kepala, kaki, pundak dan jari-jemari. Melalui senam, anak mendapat kesempatan untuk belajar mempersatukan dan mendemonstrasikan pengetahuan mereka dengan cara koreografi.

Kelincahan merupakan salah satu komponen motorik yang ada dalam kebugaran jasmani (Wira Indra Satya, 2006: 10). Seorang anak akan memiliki keterampilan motorik yang baik apabila dalam keadaan bugar jasmaninya, sehingga kelincahan dianggap penting dalam melatih perkembangan 10 motorik kasar anak agar anak siap dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan selanjutnya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Melalui senam *animals dance* dapat meningkatkan kelincahan tubuh pada anak kelompok B di TK Model Kota Malang. Penerapan yang dilakukan saat senam *animals dance* pada anak didik kelompok B TK Model Kota Malang adalah dengan menerapkan langkah-langkah senam untuk meningkatkan kelincahan tubuh pada anak usia dini yang dapat menyenangkan bagi anak dan ragam senam *animals dance* dapat dilakukan oleh anak.

Karena dari hasil pelaksanaan kegiatan senam *animals dance* dapat dilihat dari penelitian yang mengalami peningkatan setelah dilakukan tindakan, yaitu hasil dari siklus I dan siklus II dapat disimpulkan

bahwa kegiatan senam *animals dance* dapat meningkatkan kelincahan tubuh anak didik kelompok B di Tk Model Kota Malang, hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa siklus I 50,73 %, siklus II meningkat menjadi 80,16 %. Adanya suatu peningkatan yang lebih baik dari siklus I dan hasil pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan pada kelincahan tubuh anak kelompok B Tk Model Kota Malang.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat dilihat dari pembahasan yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Bagi guru/Pendidik  
Sebagai bahan referensi untuk menentukan media pembelajaran yang dapat di pakai dalam meningkatkan kelincahan tubuh anak
2. Bagi sekolah  
Sebagai bahan refleksi untuk senantiasa meningkatkan kualitas sumber daya manusianya, yang dalam hal ini guru dan anak didiknya.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti untuk mengembangkan berbagai jenis senam baru yang lebih menarik sehingga kelincahan tubuh pada anak dapat berkembang secara optimal.

### **Referensi**

- Arikunto. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi AksaraAisyah.
- Hasan, I. 2013. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Bumi Aksara : Jakarta
- Hasan, M. 2010. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jogjakarta : Diva Press
- Karyono, T.H. 2011. *Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan*. Thesis. Surakarta: Universitas Negeri Sebelas Maret.
- Margono, A. 2009. *Senam*. Surakarta : UNS Press
- Sumantri, M.S. 2005. *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta : Dinas Pendidikan
- Suyanto. 2005. *Konsep Dasar Anak Usia Dini*. Jakarta: Depertemen Pendidikan Nasional.
- Wira Indra Satya. 2006. *Membangun Kebugaran Jasmani Dan Kecerdasan Melalui Bermain*. Jakarta : Depeertemen Pendidikan Nasioanl.