

Efektifitas Gerak Senam Ceria Terhadap Peningkatan Motorik Kasar Pada Kelompok A TK Kartika Nawa Desa Kedok Turen

Evi Maulidia^{1*}, Sarah Emmanuel², Ayu Asmah³

^a Universitas Kanjuruhan Malang Indonesia

¹ evhinura@gmail.com*

Informasi artikel	ABSTRAK
<p>Kata kunci: Gerak, Senam Ceria, Motorik Kasar</p>	<p>Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui efektifitas gerak senam ceria terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada peserta didik TK Kartika Nawa Kecamatan Turen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan bentuk <i>One-Group Pretest-Postest Design</i>, maka pada desain ini terdapat pretest (tes awal) sebelum diberi perlakuan dan diakhiri dengan post-test, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan diberikan kepada anak kelompok A dengan jumlah 15 siswa di TK Kartika Nawa Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t diperoleh nilai t hitung untuk untuk perkembangan kemampuan motorik kasar anak sebesar 5,973 dengan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000. di mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Artinya, ada pengaruh signifikan secara individual antara perkembangan motorik dasar anak pada gerakan senam ceria. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah hipotesis penelitian yang mengemukakan bahwa terdapat peningkatan terhadap kemampuan motorik kasar pada anak TK Kartika Nawa, Kabupaten Malang melalui gerakan senam ceria dapat diterima.</p>

Copyright ©2019 Evi Maulidia¹, Sarah Emmanuel², Ayu Asmah³ All Right Reserved

Pendahuluan

Aspek perkembangan anak menjadi tujuan yang utama dalam pendidikan anak usia dini pada masa usia dini anak mengalami masa keemasan (*golden age*) yang merupakan masa dimana anak mulai peka untuk menerima rangsangan. Masa peka pada masing-masing anak berbeda seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak secara individual. Masa peka adalah masa terjadinya kematangan fungsi fisik dan psikis yang siap merespon stimulasi yang diberikan oleh lingkungan. Masa ini juga merupakan masa peletak dasar untuk mengembangkan kemampuan kognitif, motorik, bahasa, sosio emosional, agama dan moral (Dwi, 2017) Anak usia dini lahir dengan memiliki banyak bakat, bakat tersebut bersifat potensial belum terlihat pada anak untuk itulah anak perlu diberikan pendidikan yang sesuai dengan perkembangannya dengan cara memperkaya lingkungan bermain.

Diana (2011) menjelaskan bahwa motorik kasar merupakan perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, perkembangan ini erat kaitannya dengan pusat motorik kasar di otak. Perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh organ-organ otak, merangsang pertumbuhan melalui permainan terjadi ketika otot-otot anak melompat, melempar atau berlari. Menurut Sujarwo dan Widhianawati (2011) tugas perkembangan jasmani berupa koordinasi gerakan tubuh, seperti berlari, berjinjit, melompat, bergantung melempar dan menangkap. kegiatan ini diperlukan dalam meningkatkan keterampilan koordinasi gerakan motorik kasar.

Tingkat pencapaian perkembangan anak dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, dalam hal ini capaian perkembangan motorik kasar ini berada dalam indikator peserta didik usia 4-5 Tahun yaitu: 1) Anak mampu melakukan gerakan tubuh seperti menirukan gerakan pohon melompat, menirukan gerakan senam. 2) Melompat kedepan dan kebelakang dengan dua kaki. 3) Anak mampu Melakukan koordinasi gerakan mata kaki-tangan kepala dalam menirukan senam. Menurut Jurana (2015) Hendaknya orang tua memberi perhatian khusus tentang faktor-faktor yang dapat mendukung perkembangan motorik

anak diantaranya yaitu faktor gizi, perolehan stimulasi anak dikeluarga maupun mengikutsertakan anak ditempat-tempat pendidikan anak usia dini atau play group.

Menurut Satrio (2014) Senam PAUD Ceria adalah senam yang bermanfaat untuk mengembangkan potensi anak sejak dini. Sasaran atau pengguna senam PAUD ceria adalah anak-anak usia 3-4 tahun, namun demikian sangat dimungkinkan untuk dilakukan oleh anak-anak usia lebih dari 4 tahun. Sedangkan menurut Nisayeni (2012) Aktivitas ritmik termasuk senam adalah suatu proses pembentukan gerak dasar, anak akan selalu merasa penasaran bagaimana mereka dapat mengetahui dirinya melalui gerakan. Proses ini akan berjalan dengan baik sejauh guru memberikan kegiatan ini secara tepat agar anak dapat mengembangkan perkembangan motorik kasar dengan optimal.

Hasil observasi di TK Terpadu Kartika Nawa Turen Malang menunjukkan bahwa pengembangan aspek fisik motoriknya lebih difokuskan pada fisik motorik halus, berbagai upaya dilakukan guru untuk menstimulus perkembangan motorik kasar anak seperti berjalan di atas papan titian, berjalan engklek dan berlari di tangga sekolah. Akan tetapi belum ada peningkatan motorik kasar anak. Kegiatan awal pembelajaran sebelum masuk kelas, anak diajak senam terlebih dahulu dari jumlah siswa 15 anak yang terdiri dari 8 perempuan dan 7 laki-laki. Beberapa anak terlihat kurang aktif seperti bermalas-malasan, tidak memperhatikan instruksi guru dan ada beberapa anak yang hanya diam di tempat tidak mengikuti gerak senam, ada beberapa permasalahan dalam perkembangan motorik kasar yang terjadi pada anak di kelompok A TK Kartika Nawa seperti anak membutuhkan pendampingan saat melakukan kegiatan berjalan diatas papan titian, anak tidak bisa melempar dan menangkap bola dengan baik, anak tidak bisa melompat dengan baik saat melakukan kegiatan melompati kursi. Disarankan oleh Arumingtyas, (2007) Dalam kegiatan ini hal yang dapat dilakukan oleh guru untuk meningkatkan motorik kasar pada anak kelompok A di TK Kartika Nawa dapat dilakukan untuk lebih memperhatikan perkembangan motorik kasar anak dengan menambah frekuensi kegiatan senam. Karena menurut Sari (2016) kurangnya kreatifitas anak dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar sangat berpengaruh pada aktifitas gerak yang dihasilkan.

Stimulasi yang dapat diberikan pada masa ini sangat mempengaruhi perkembangan anak salah satunya pada perkembangan fisik motoriknya untuk mengembangkan motorik kasar pada anak usia dini bisa dengan berlari, berjalan jinjit memanjat dan berolahraga. Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukkan, kelincahan, koordinasi, serta control tubuh, tujuannya adalah pengembangan kualitas terhadap fisik serta penguasaan pengontrolan. Sedangkan senam ceria yang di maksud adalah senam yang di modifikasikan dari salah satu kelompok senam yaitu senam irama/ritmik, hal tersebut dikarenakan bahwa senam ritmik adalah gerakan yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama (Nuryanti, 2015)

Kondisi awal pembelajaran dalam kegiatan senam kurang kondusif karena guru hanya memberi instruksi pada anak satu kali, instruksi yang diberikan oleh guru menggunakan metode demonstrasi guru juga tidak menggunakan penguat suara saat memberikan instruksi gerak senam sehingga dengan jumlah siswa yang sangat banyak membuat keadaan ricuh dan banyak siswa yang tidak memperhatikan. Kegiatan tersebut guru hanya membenarkan atau menegur anak satu tidak berulang-ulang, dan terlihat guru hanya terfokus pada gerakan senam, setelah senam berakhir anak diajak berbaris membaca do'a berbaris dan masuk kelas secara bergantian dan proses belajarpun berlangsung. Senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifikasi untuk memperoleh gerakan dalam tubuh. Senam dengan diiringi musik dan lagu sebagai latihan tubuh pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan kelentukkan, kelincahan koordinasi serta kontrol tubuh merupakan salah satu kegiatan yang dapat merangsang perkembangan fisik motorik anak usia dini. Sasaran atau pengguna senam ceria adalah anak-anak usia 3-4 tahun, namun demikian sangat dimungkinkan untuk dilakukan oleh anak-anak usia lebih dari 4 tahun. Perkembangan motorik merupakan cara tubuh untuk meningkatkan kemampuan sehingga performanya menjadi lebih kompleks. Perubahan ini terjadi terus menerus sepanjang siklus kehidupan.

Motorik kasar merupakan perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, perkembangan ini kaitannya dengan pusat motorik kasar di otak. Diana (2011). Menurut Nawang (2000) senam irama ceria adalah satu jenis senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian.

Anak usia dini adalah sekelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik, artinya memiliki karakteristik pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, kognitif, atau intelektual (daya pikir, daya cipta) sosial emosional, serta bahasa. Anak usia dini juga merupakan anak yang aktif dan energik, memiliki rasa ingir tahu yang sangat kuat, eksploratif, dan mengekspresikan prilakunya secara spontan dengan pendidikan yang baik diharapkan anak berkembang sesuai dengan potensi yang dimilikinya (Anhusadar, 2013).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen menggunakan desain preeksperimental design dengan one-group pre-test post-test design karena pada desain ini melibatkan satu kelompok, sebelum perlakuan atau treatment anak diberikan pretest untuk mengetahui perkembangan motorik kasar pada anak. Menurut Sugiyono (2017) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Teknik dalam penentuan subjek dapat menggunakan teknik nonprobability sampling jenis sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik sampel bila semua anggota populasi di gunakan sebagai sampel. Hal ini sering di lakukan bila jumlah populasi kurang dari 30 orang maka pengambilan sampelnya bisa secara keseluruhan yang ada pada populasi (Sugiyono, 2017). Untuk menguji validitas instrument penelitian menggunakan teknik kolerasi produk moment (KPM) dengan menggunakan bantuan computer SPSS versi 22.00 for window. Pengujian reliabilitas dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS 22,0 for windows dengan rumus alpha (a) jika nilai cronbach alpha (a) lebih besar dari 0,05 maka suatu variabel dikatakan valid untuk dipakai sebagai input penganalisis data guna menguji hipotesis. Uji Normalitas data adalah untuk melakukan pengujian hipotesis penelitian, akan dilakukan pengujian dengan prosedur pengujian untuk mencari apakah data penelitian ini berdistribusi normal (Anwar, 2005). Untuk mengetahui uji normalitas data maka dapat digunakan dengan uji produk moment data berbentuk interval atau rasio. Uji normalitas data dilakukan dengan statistic uji Wilxon dengan bantuan SPSS 22,0 for windows. Menurut Ridwan, dalam Widhianawati (2011), hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang harus diuji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Uji hipotesis menggunakan uji t independen dengan menggunakan program SPSS versi 22. Data hasil pre test dan post test dianalisis secara diskriptif distribusi frekuensi dan analisis rata-rata yang disajikan dalam table-table distribusi frekuensi dan analisis data.

Hasil dan pembahasan

Gerak senam sangat bermanfaat bagi siapapun terutama bagi anak. Menurut Samsudin, dalam Sari (2016), mengungkapkan bahwa aktivitas atau kondisi bergerak pada anak TK sangat tinggi (dominan). Manfaat gerak senam untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan di masa yang akan datang olah raga bagi anak salah satunya adalah untuk memaksimalkan kemampuan motorik dasar. Menginjak usia 4-5 tahun, anak-anak sudah menguasai kecakapan motorik dasar, seperti berjalan, berlari, dan melompat, meski belum sempurna. Sehubungan dengan itu, balita butuh berolahraga demi memaksimalkan keterampilan motorik dasar tersebut. (Daroyah, 2016). Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t diperoleh nilai t hitung untuk perkembangan kemampuan motorik kasar anak sebesar 5,973 dengan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000. di mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Artinya, ada pengaruh signifikan secara individual antara perkembangan motorik dasar anak pada gerakan senam ceria. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang mengemukakan bahwa Terdapat peningkatan terhadap kemampuan motorik kasar pada anak TK Kartika Nawa, Kabupaten Malang melalui gerakan senam ceria dapat diterima.

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahap, yang pertama melalui observasi, kemudian dilakukan dengan pretest. Pretest ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat kemampuan motorik kasar pada anak TK Kartika Nawa, Kabupaten Malang. Setelah mengetahui hasil dari pretest, kemudian dilakukan tindakan yaitu berupa gerak senam ceria yang dipandu oleh guru TK Kartika Nawa, Kabupaten Malang. Selanjutnya, untuk melihat tindak lanjut dari tindakan tersebut, maka dilakukan posttest. Posttest ini dilakukan untuk melihat perkembangan motorik kasar anak TK Kartika Nawa, Kabupaten Malang setelah adanya gerak senam.

Kegiatan ini dilakukan dengan observasi terlebih dahulu yaitu melihat bagaimana kemampuan motorik kasar siswa TK Kartika Nawa. Untuk melihat secara detail, maka dilakukan pretest sehingga bisa dilihat banyaknya siswa dengan motorik kasar yang belum memenuhi persyaratan. Setelah itu dilakukan gerak senam ceria, hal ini dilakukan dengan persiapan guru, pemilihan senam ceria, hingga pelaksanaan yang diikuti oleh semua siswa. Setelah dilakukan senam tersebut, maka dilakukan posttest untuk mengukur tingkat kemampuan motorik siswa.

Kondisi ini menjadikan guru TK untuk lebih inovatif dan kreatif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak. Sebab hal ini sangat bermanfaat dan berguna untuk kehidupan siswa di masa mendatang, yang mana harus dikembangkan mulai dini. Apabila terjadi keterlambatan pada motorik kasar anak, maka perlu dilakukan tindakan lebih lanjut supaya dapat berkembang dengan sempurna pada masa dewasanya.

Adapun kelebihan dari penelitian ini dengan adanya gerak senam ceria dapat meningkatkan motorik kasar anak selaras dengan pendapat Sari (2016) bahwa secara keseluruhan akan dapat hasil lebih baik apabila dilakukan melalui kegiatan dan latihan secara senam teratur dan dengan frekuensi latihan yang lebih banyak serta latihan yang berulang-ulang untuk meningkatkan motorik kasar pada peserta didik. Sehingga seorang guru mengetahui tindakan apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan motorik kasar anak. Akan tetapi dalam penelitian ini juga memiliki kekurangan yaitu keterbatasan waktu dalam melakukan kegiatan senam, dan kurangnya penyesuaian jadwal dalam melakukan penelitian serta senam ceria tergolong senam yang baru dikenal sehingga beberapa anak ada yang masih kesulitan menirukan gerakan senam.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, hal yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t diperoleh nilai t hitung untuk perkembangan kemampuan motorik kasar anak sebesar 5,973 dengan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000. di mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Artinya, ada pengaruh signifikan secara individual antara perkembangan motorik dasar anak pada gerakan senam ceria. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang mengemukakan bahwa Terdapat peningkatan terhadap kemampuan motorik kasar pada anak KB-TK Terpadu Kartika Nawa, Kabupaten Malang melalui gerakan senam ceria dapat diterima. Bagi lembaga TK Kartika Nawa, Kabupaten Malang diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menentukan model pembelajaran yang lebih baik buat para siswanya, khususnya untuk meningkatkan motorik kasar pada anak. Bagi guru, dapat meningkatkan pengetahuan, pembelajaran dan pemahaman di institusi pendidikan tentang peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini melalui senam ceria.

Referensi

- Arumningtyas, N. 2017. "Hubungan Antara Senam Irama Dengan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini di Kelompok Bermain Bunga Bangsa Kertosari Kecamatan Pasrujambe Kabupaten Lumajang" *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JLC/article/view/8076> (Online) diakses 19 Juli 2019
- Anhusadar, 2013 "Asesment Dalam Pendidikan Anak Usia Dini" *Jurnal Al-Ta'dib*" <http://ejournal.iainkendari.ac.id/al-tadib/article/viewFile/290/777> (Online) diakses 19 Juli 2019
- Dwi, P.G, 2017, Strategi Peningkatan Keterampilan Gerak Untuk Anak Usia Dini di Taman Kanak-kanak, *Jurnal Universitas PGRI Semarang* <http://Journal.Upgris.Ac.Id/Index.Php/Jendelaolahraga/Article/Viewfile/1292/1119m> (Online) diakses 07 Juli 2019
- Diana, 2011. Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar anak Usia 4-6 tahun Melalui Penggunaan Alat Permainan Tradisional (Studi deksriptif di Tunas Cendekia, Ngalian Semarang. *Jurnal Edukasi*, (Online), Vol 2 No. 5 (http://jurnal.upi.edu/file/7-Diana_Spd-edit.pdf), (online) diakses 19 Juli 2019
- Daroyah, 2016 "Perkembangan Fisik Motorik KAsar Anak Usia Dini Melalui Aktifitas Bermain Senam Fantasi" <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/PAUD/article/download/16874/12053> (Online) diakses 19 Juli 2019
- Jurana, Perkembangan Motorik Kasar Dan Halus Pada Anak Usia 1-3 Tahun (Toddler) Di Kelurahan Mamboro Barat Wilayah Kerja Puskesmas Mamboro, Medika Tadulako-*Jurnal Ilmiah Kedokteran*, Vol. 4 No. 3, September 2017 <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/MedikaTadulako/issue/view/1321> (Online), diakses 07 Juli 2019
- Nawang, S.D. 2014 Meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak melalui senam irama penelitian tindakan kelas ditaman kanak-kanak riyadush sholihin margayu kota bandung. *Jurnal edukasi*
- Nisnayeni, 2012 "Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Irama Di Taman Kanak- Kanak Bina Ummat Pesisir Selatan" *Jurnal Ilmiah Pesona Paud* <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/paud/article/view/1707/1476> (Online) diakses 19 Juli 2019
- Nuryanti, 2015 "Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Ceria" *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* <http://ejournal.upi.edu/index.php/cakrawaladini/article/view/10525/6503> (Online) diakses 19 Juli 2019
- Satrio, Y.E. 2014 "Pengaruh Senam PAUD Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar". *Jurnal Universitas Negeri Jakarta*, <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/8479> (Online) diakses 19 Juli 2019

- Sari, 2016 “Senam Fantasi Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Autis Di Sdn Inklusi” *Jurnal Pendidikan Khusus*, <http://jurnal.mahasiswa.unesa.ac.id/index.php> (Online) diakses 19 Juli 2019
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Widhianawati, Sujarwo, 2011 “Pengaruh Pembelajaran gerak dan lagu dalam meningkatkan kecerdasan musical dan kinestetik anak usia dini” *Jurnal Edisi Khusus*, http://jurnal.upi.edu/file/22-NANA_WIDHIANAWATI-bl.pdf (Online) diakses 19 Juli 2019