

Efektivitas Senam Ritmik Pada Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di Ra Al-Junaidiah

Zulpina¹, Sophia Wulandari², Rizkiyah Nur Lubis³, Nada Riani⁴,
Muhammad Randi⁵

STAIN Mandailing Natal

Email: zulpina89@gmail.com¹, sofia17wulandari@gmail.com², riskiyahnur923@gmail.com³,
nadariani708@gmail.com⁴, randimuhhammadrandi24@gmail.com⁵

Abstract

Early childhood is an individual who is undergoing a rapid development process, so preschool children need optimization of gross motor development by using rhythmic gymnastics. This study aims to improve the gross motor skills of children aged 4-6 years at RA Al-Junaidiah. The problem in this study is to see how effective rhythmic gymnastics is on the gross motor development of children aged 4-6 years at RA Al-Junaidiah. The data collection technique in this study used the Participation Action Research (PAR) method. Based on the results of the study, it can be seen that rhythmic gymnastics can improve children's gross motor skills at RA Al-Junaidiah. Thus the conclusion of this study is that there is a significant effect of rhythmic gymnastics on children's gross motor development at RA Al-Junaidiah.

Keywords : *Gross Motor, Rhythmic Gymnastics, Early Childhood*

Abstrak

Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses perkembangan dengan pesat, sehingga anak prasekolah memerlukan optimalisasi perkembangan motorik kasar dengan menggunakan senam ritmik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4-6 tahun di RA Al-Junaidiah. Permasalahan dalam penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana efektivitas senam ritmik pada perkembangan motorik kasar anak usia 4-6 tahun di RA Al-Junaidiah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode *Participation Action Research* (PAR).. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat bahwa senam ritmik dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak di RA Al-Junaidiah. Dengan demikian kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh senam ritmik yang signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak di RA Al-Junaidiah.

Kata Kunci : Motorik Kasar, Senam Ritmik, Anak Usia Dini

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Pendidikan anak usia dini juga merupakan salah satu bentuk pelaksanaan pendidikan yang menitik beratkan kearah pertumbuhan dan perkembangan baik motorik (halus dan kasar), kecerdasan emosi, kecerdasan majemuk (*Multiple Intelligences*) maupun kecerdasan spiritual (Hasanah, 2016). Pendidikan anak usia dini juga dapat diartikan sebagai salah satu upaya menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satunya perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Suyana (2013) mengemukakan karakteristik anak usia dini yaitu: 1) Bersifat egosentris, pada umumnya anak melihat dunia dari sudut pandangnya sendiri; 2) Memiliki rasa ingin tahu, anak menganggap bahwa dunia ini penuh dengan hal-hal yang menarik dan menabjubkan; 3) Bersifat unik, anak memiliki keunikan sendiri seperti gaya belajar, minat, bakat, dan latar belakang keluarganya; 4) Kaya akan imajinasi dan fantasi, anak memiliki dunia sendiri dan berbeda dengan orang lain di atas usianya, mereka tertarik dengan hal-hal yang bersifat imajinasi sehingga mereka kaya akan fantasi; 5) Anak memiliki daya konsentrasi pendek, pada umumnya anak akan sulit berkonsentrasi pada satu kegiatan dalam waktu jangka panjang. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan pada masa usia dini merupakan masa yang sangat menentukan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Permasalahan yang terjadi di lapangan salah satunya adalah masih banyak kegiatan pembelajaran di taman kanak-kanak yang mengesampingkan aktivitas pengembangan motorik kasar. Salah satu untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak yaitu dengan kegiatan senam ritmik.

Menurut Montolulu *et al* (2014) bahwa melakukan gerakan ritmik berarti anak-anak melakukan gerakan-gerakan yang sudah dikuasai disertai dengan music yang berirama. Tujuan gerakan ritmik yaitu: 1) Mendorong eksplorasi gerakan otot besar dan otot-otot kecil dengan iringan musik; 2) Memupuk dan mengembangkan perasaan irama; 3) Mengembangkan daya cipta melalui gerak; 4) Mengembangkan fantasi dan inisiatif.

Pembelajaran di PAUD bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik (Hidayati, 2013). Menurut Hibana (2002) di dalam sebuah gerak-gerakan senam bertujuan untuk mengembangkan motorik kasar pada anak. Kecepatan perkembangan motorik kasar pada anak tidak hanya dipengaruhi oleh senam tetapi juga di pengaruhi oleh gizi, kesehatan, serta lingkungan.

Samsuddin (2008) menyebut motorik dengan istilah “*motor*”. Menurut samsuddin *motor* diartikan sebagai istilah yang menunjukkan pada hal, keadaan, dan kegiatan yang melibatkan otot-otot juga gerakannya. Diana (2011) menyatakan motorik kasar merupakan perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, perkembangan ini erat kaitannya dengan pusat motorik kasar di otak. Adapun tujuan motorik kasar pada anak usia dini yaitu mampu meningkatkan keterampilan gerak, mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, mampu menanamkan sikap percaya diri, mampu bekerja sama, mampu berperilaku disiplin, jujur dan sportif (Diana, 2011).

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa motorik merupakan gerakan anggota tubuh melalui alat gerak tubuh (otot dan rangka). Dan gerakan yang ada di dalam gerak tubuh melibatkan fungsi motorik seperti otak, saraf, otot dan rangka.

Hasil observasi yang peneliti lakukan di RA Al-Junaidiah, terdapat karakteristik pembelajaran yang di dominasi dengan kegiatan menendang, melempar, dan melompat. Motorik kasar dapat dilatih supaya anak dapat merespon rangsangan dengan baik dan optimal.

METODE PENELITIAN

Metode pengabdian yang digunakan dalam kegiatan penelitian ini adalah *Participation Action Research* (PAR). Metode PAR adalah suatu metode yang melibatkan semua pihak yang relevan dalam meneliti kemudian secara aktif bekerja sama melakukan tindakan dalam rangka mengubah dan memperbaiki suatu masalah. Dalam menjalankan metode PAR terdiri dari tiga lagkah yaitu: 1) *Research*, yaitu dengan meneliti hal-hal yang menjadi permasalahan; 2) *Action*, yaitu langkah-langkah tindakan yang akan di lakukan; 3) *Participation*, yaitu kerja sama yang penulis jalin dengan seluruh lapisan masyarakat sekolah.

HASIL DAN PEMBAHSAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa senam ritmik efektif dalam mengembangkan motorik kasar anak usia dini. Anak-anak yang berpartisipasi dalam kegiatan senam ritmik menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan morotik kasar seperti keseimbangan, koordinasi dan kekuatan otot.

Selama kegitan senam penulis telah berulang kali mangersamai peserta didik dalam melaksanakan kegiatan senam. Kegiatan senam ini terbagi manjadi tiga tahapan gerak, diantaranya:

1. Gerakan Pemanasan, pada tahapan ini, peserta didik melakukan gerakan ringan yang bertujuan untuk mempersiapkan tubuh mereka. Geralan ini berfungsi untuk meningkatkan aliran darah ke otot-otot dan mengurangi resiko cedera selama senam.
2. Gerakan Inti, gerakan ini merupakan tahapan utama dari kegiatan yang melibatkan gerakan-gerakan inti yang lebih intensif dan terstruktur. Fokus utama dari gerakan inti yaitu un tuk mengembangkan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi anak.
3. Gerakan Pendingin, setelah melakukan gerakan inti, tahap pendinginan dilakukan untuk mengembalikan tubuh ke keadaan normal. Gerakan pendingin melibatkan aktivitas yang

lebih lambat dan peregangan untuk membantu menurunkan detak jantung secara bertahap dan mengurangi ketegangan otot.



Gambar 1. Kegiatan Senam gerakan pemanasan



Gambar 2. Kegiatan Senam gerakan inti

Dengan Adanya kegiatan senam yang rutin dan sungguh-sungguh disertai motivasi yang diberikan guru untuk lebih meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, hal ini sangat berpengaruh terhadap kemampuan motorik kasar anak sehingga kegiatan senam ini lebih efektif untuk anak dapat meningkat kemampuannya asalkan didukung oleh fasilitas yang memadai dan peran aktif guru dalam proses pembelajarannya

Sarana dan prasarana juga merupakan dari faktor yang mendukung, dikarenakan tersedianya alat-alat senam dan ruang yang memadai sangat membantu pelaksanaan senam

ritmik. Tidak hanya itu peran guru yang aktif juga memberikan contoh dan motivasi untuk meningkatkan efektivitas senam ritmik.

Adapun faktor penghambat dalam pelaksanaan senam ritmik yaitu kondisi anak, ada beberapa anak yang mungkin memiliki keterbatasan fisik yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengikuti senam. Selain itu keterbatasan tenaga pendidik juga menjadi salah satu faktor penghambat, dikarenakan jumlah guru yang terbatas juga bisa mengurangi efektivitas pengawasan dan bimbingan selama senam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas menunjukkan bahwa senam ritmik secara signifikan efektif dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini di RA Al-Junaidiyah. Melalui tahapan gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan, anak-anak mengalami peningkatan dalam keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot. Faktor pendukung seperti fasilitas yang memadai dan peran aktif guru sangat penting dalam keberhasilan program ini. Sebaliknya, keterbatasan fisik anak dan jumlah tenaga pendidik yang terbatas dapat menjadi hambatan dalam pelaksanaan senam ritmik.

SARAN

Demikianlah penelitian yang dapat penulis paparkan, yang mana penelitian ini masih jauh dari kata baik. Oleh karena itu, masukan dari berbagai pihak sangatlah penulis harapkan untuk memperkaya materi dan memperdalam pemahaman penulis. Tak lupa ucapan maaf dan terima kasih penulis haturkan dengan sepenuh hati kepada semua pihak atas kerjasamanya didalam pembuatan maupun penyampaian materi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- 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*). Vol 2 No. http://jurnal.upi.edu/file/7-Diana_Spd-edit.pdf,
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1). <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368>
- Hidayanti. (2013). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 7(1)

- Montolalu, B. E. (2014). *Materi pokok bermain dan permainan anak*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Ramadhani, P. R. (2018). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Kelompok B Melalui Senam Irama Di TK ABA Sungapan Tirtorahayu Glur Kulon Progo*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rakimahwati, R., Lestari, N. A., & Hartati, S. (2018). *Pengaruh Kirigami Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak di Taman Kanak-Kanak*. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), <https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i1.13>
- Samsudin, (2008). *Pembelajaran Motorik Di Taman Kanak-kanak*. Jakarta : Literasi
- Suryana, Dadan. (2013). *Pendidikan Anak Usia Dini (teori dan praktik pembelajaran)*. Padang : Unp Press
- Zulfahmi, M. N. (2016). *Pengaruh Senam Irama Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia 5-6 Tahun*. Universitas Negeri Semarang.