

## Peningkatkan kemampuan motorik kasar melalui latihan senam irama dengan alat

Nirwana<sup>1</sup>, Rida Hiliani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Makkasar

Jl. Perintis Kemerdekaan No.9, RW.29, Tamalanrea Indah, Kec. Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90245

<sup>2</sup>STKIP Kusuma Negara Jakarta

Jl. Raya Bogor, RT.3/RW.4, Gedong, Kec. Ps. Rebo, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13770

<sup>1</sup>[yayasan.anakhb@gmail.com](mailto:yayasan.anakhb@gmail.com); <sup>2</sup>[hilda@stkipkusumanegara.ac.id](mailto:hilda@stkipkusumanegara.ac.id)

### Abstrak

Riset ini memiliki tujuan untuk menaikkan keahlian motorik kasar dengan latihan senam irama memanfaatkan alat untuk siswa TK B di RA Qur'ani tahun ajaran 2018/2019. Prosedur Riset Tindakan Kelas bersumber pada model Kemmis dan Taggart digunakan dalam riset ini. Ada 4 tahapan dalam model ini yang mencakup planning (perencanaan), acting (penerapan), observing (pengamatan), serta reflecting (refleksi) yang diaplikasikan dalam 2 siklus kegiatan. Riset ini dilakukan pada bulan April hingga Juni 2019 dengan melibatkan 15 anak sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui tes, wawancara, dan observasi untuk memperoleh informasi yang aktual. Hasil riset menunjukkan aspek motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun khususnya pada indikator daya tahan, keseimbangan, dan kelincihan dapat ditingkatkan melalui senam irama. Peningkatan kemampuan aspek motorik kasar anak dapat diamati dari adanya peningkatan persentase skor pada saat pra-siklus dan pasca-siklus. Skor-rata-rata pra-siklus yaitu 21,83% meningkat hingga 57,16% pada siklus I. Skor tersebut terus mengalami peningkatan hingga 79,05% pada siklus II dan dinyatakan telah mencapai kriteria keberhasilan, yaitu 75%.

**Kata kunci:** Motorik Kasar, Daya Tahan, Keseimbangan, Kelicahan, Senam Irama.

### Abstract

This research has the aim of increasing gross motor skills by practicing rhythmic gymnastics using tools for Kindergarten B students at RA Qur'ani for the 2018/2019 academic year. Classroom Action Research procedures based on the Kemmis and Taggart models are used in this research. There are 4 stages in this model which includes planning (planning), acting (application), observing (observation), and reflecting (reflection) which are applied in 2 cycles of activities. This research was conducted from April to June 2019 involving 15 children as participants. Data were collected through tests, interviews, and observations to obtain actual information. The results of the research show that the gross motor aspects of children aged 5-6 years, especially in the indicators of endurance, balance, and agility, can be improved through rhythmic gymnastics. An increase in the gross motor skills of children can be observed from an increase in the percentage score during pre-cycle and post-cycle. The average pre-cycle score was 21.83%, increasing to 57.16% in the first cycle. The score continued to increase to 79.05% in the second cycle and was declared to have reached the success criteria, which was 75%.

**Keywords:** Gross Motor, Endurance, Balance, Agility, Rhythmic Gymnastics

---

✉ Corresponding Author: Nirwana

Email address: [yayasan.anakhb@gmail.com](mailto:yayasan.anakhb@gmail.com)

---

### PENDAHULUAN

Perkembangan motorik merupakan proses untuk anak dalam melatih dirinya supaya dapat terampil dalam menggerakkan anggota badannya. Diperlukan stimulasi yang dapat memicu pergerakan anak supaya terencana supaya bisa melatih ketangkasan, kekuatan, kecepatan serta kelenturan badannya dan menstimulasi keahlian ketepatan koordinasi tangan serta mata.

Menstimulasi keahlian motorik sangat diperlukan untuk anak supaya biar mereka bisa tumbuh serta berkembang dengan baik. Pertumbuhan motik terdapat 2 tetapi peneliti memfokuskan pada

perkembangan motorik kasar. Perkembangan motorik kasar bisa didefinisikan sebagai perkembangan gerakan yang memerlukan otot-otot besar (Papalia et al., 2013) dalam menggerakkan badan semacam berjalan, berlari, melontarkan benda, serta melompat (Gallahue et al., 2012) juga pergerakan lengan (Santrock, 2019). Perkembangan motorik kasar tumbuh pesat pada dikala anak berumur pra sekolah. Umur pra sekolah merupakan umur dimana anak mulai belajar meningkatkan keahlian motorik kasar (Semiawan, 2003) serta sanggup menguasai keahlian motorik kasar pada masa ini dari pada umur setelahnya (Olrich, 2002). Untuk itu perkembangan motorik kasar butuh mendapatkan stimulasi yang pas supaya bisa berkembang secara maksimal. Sebaliknya factor yang pengaruhi keahlian gerak motorik kasar (Kamtini, 2014) yakni kematangan, gizi, kegemukan, jenis kelamin, latihan, motivasi serta pengalaman.

Bermain ialah salah satu aktivitas yang dicoba oleh anak, misalnya permainan olahraga serta aktivitas rekreasi yang bisa meningkatkan keterampilan motorik kasar (Okely et al., 2004). Bermain sebaiknya mengacu pada proses menggerakkan otot-otot tubuh agar motorik kasar anak bisa lentur. Salah satu olah raga permainan yang sering dilakukan oleh guru bersama anak-anak disekolah adalah senam yang membutuhkan gerak. Pada kegiatan ini secara tidak langsung anak belajar proses gerak. Belajar gerak merupakan suatu proses belajar menghaluskan kemampuan motorik, didalam gerak tersebut berhubungan dengan kontrol gerak, syaraf dan tingkah laku (Coker, 2017)

Pembelajaran motorik disekolah tidak terlepas dari keberhasilan guru dalam menerapkan pembelajaran motorik. Berbagai upaya yang dilakukan oleh guru seperti di RA Qur'ani Jakarta Timur masih belum dianggap berhasil sebab masih terdapat sebagian anak yang belum tumbuh dengan optimal keterampilan motorik kasarnya. Salah satu permasalahan yang terjadi di RA Qur'ani Jakarta Timur dari jumlah murid 15 ada 9 siswa yang kurang dalam kemampuan motorik kasar yakni seperti anak masih kesulitan dalam melakukan gerakan melompat, hal ini memungkinkan anak malu untuk melakukan gerakan, peneliti sering mendapati anak yang malu dalam melakukan gerakan sehingga anak lebih diam pada saat melakukan kegiatan senam irama. Hal ini dapat diketahui dengan melihat kegiatan senam irama disekolah. Untuk pemecahan masalah tersebut dibutuhkannya kreativitas guru sebelum melakukan kegiatan senam, sehingga anak mau melakukan kegiatan senam irama. dan melakukan gerakan dengan bervariasi sehingga aspek motorik kasar dapat berkembang sesuai tahapan usia. Oleh karena itu riset ini menggunakan alat berupa tali pada saat anak melakukan senam irama dengan tujuan agar anak anak tertarik dan senang dalam melakukan senam irama.

Senam adalah salah satu dari sekian banyak cabang olah raga yang meliputi gerakan fisik, kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan tubuh. Penilaian senam dapat dilakukan dengan pengamatan terhadap berbagai bentuk gerakan yang dilakukan dan perpaduan kombinasi dari tiap-tiap anggota tubuh. Senam merupakan jenis olahraga yang fleksibel dan dapat dilakukan oleh individu dari berbagai rentang usia, termasuk anak usia dini. Senam juga sangat memungkinkan untuk dilaksanakan di berbagai tempat, baik di rumah, di sekolah, maupun dilapangan. Tempo gerakan senam sangatlah fleksibel dan dapat dilakukan sesuai kebutuhan pesenam. Senam dapat mengajarkan pada para pesenam secara tidak langsung untuk menghargai kesehatan dan kebugaran tubuh. Senam juga dapat dimaknai sebagai bentuk relaksasi yang dapat membawa ketenangan pada pikiran serta dapat meningkatkan kelenturan dan kebugaran badan yang merupakan aspek penting dari kesehatan manusia.

Salah satu jenis senam adalah senam irama. Senam ini merupakan pola gerak langkah dan oleh tubuh yang telah dirancang sedemikian rupa hingga dapat menghasilkan keindahan dan keselarasan gerakan yang beraturan antar gerakan yang satu dengan yang lainnya. Gerakan senam yang dilakukan tentunya memerlukan latihan berulang-ulang supaya gerakan tersebut dilakukan secara seimbang dan dapat disesuaikan dengan kemampuan fisik pesenam. Adapun unsur-unsur dasar yang biasanya ada pada senam irama berfokus pada pola langkah, ayunan lengan, dan loncatan menggunakan kaki. Gerakan-gerakan senam ini dapat dilakukan baik dengan menggunakan alat maupun tidak. Gerakannya pun memungkinkan untuk dikombinasikan sesuai dengan iringan musik, nyanyian atau hitungan. Tujuan dari senam irama pada umumnya adalah untuk meningkatkan maupun mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh orang-orang yang melakukannya.

Senam irama untuk anak umur dini pastinya sangat berbeda dengan senam irama untuk orang-orang berusia matang. Pada anak usia dini, senam irama perlu dirancang dengan memperhatikan beberapa aspek. Aspek-aspek tersebut sangat terkait dengan tingkat perkembangan fisik motoriknya.

Pekembangan fisik motorik anak usia dini, utamanya pada kemampuan motorik kasarnya, masing dalam proses perkembangan dan belum bisa dikatakan matang. Oleh karena itu, senam irama untuk anak usia dini, selain diperuntukan bagi kebugaran maupun kesehatan penggunanya, senam irama untuk anak usia dini juga digunakan untuk memberikan stimulasi bagi perkembangan motorik kasar mereka.

Menurut Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (Permendikbud No. 137 Tahun 2014 Tentang Standar Nasional PAUD, 2014) anak usia 5-6 tahun setidaknya harus mampu melakukan gerakan-gerakan yang melibatkan kemampuan motorik kasarnya. Anak lumrahnya mampu untuk menggerakkan tubuhnya dengan terkoordinasi. Hal ini dimaksudkan untuk melatih fleksibilitas, keseimbangan, serta ketangkasan mereka. Gerakan- gerakan senam irama diharapkan bisa memberikan perangsangan untuk anak usia dini dalam mengaplikasikan koordinasi gerakan mata- kaki- tangan-kepala. aktivitas senam yang didesain untuk anak usia dini idealnya didesain sesuai dengan tingkatan pertumbuhan keterampilan motorik kasar mereka agar tingkatan kesulitannya bisa dicocokkan serta tidak menjadi terlalu sukar ataupun terlalu gampang.

Senam irama buat anak usia dini ini wajib disampul dengan lagu ataupun video yang sering di dengar buat mereka dengan suasana lagu yang gembira bahagia. Hal ini dirasa sesuai dengan kebutuhan anak usia dini untuk berlatih dalam atmosfer yang mengasyikkan sehingga mereka bisa melatih keterampilan motorik kasar mereka lewat aktivitas senam irama dengan cara lebih maksimal.

Peneliti mau mengenali efektivitas senam irama ini untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia dini, spesialnya mereka yang berumur 5- 6 tahun ataupun yang berada di TK- B. Idealnya, anak usia TK- B telah sanggup memahami gerakan- gerakan senam sederhana sehingga metode senam irama ini dirasa sesuai untuk diterapkan pada anak umur 5- 6 tahun buat meningkatkan keterampilan motorik kasar mereka.

## METODE

Riset ini dilakukan dengan menggunakan model dari Kemmis dan Taggart (Arikunto 2007). Terdapat empat tahapan dalam riset ini, yaitu (1) Perencanaan; (2) Pelaksanaan Tindakan; (3) Observasi; dan (4) Refleksi. Keempat tahapan tersebut dilaksanakan sebanyak dua siklus. Adapun subyek yang berpartisipasi dalam riset ini merupakan para anak didik Kelompok B di RA Qur'ani Jl. Bangunan Timur No.14 Kayu Putih Rawamangun Jakarta Timur tahun ajaran 2018/2019. Kelompok B dari RA tersebut terdiri dari 15 anak. Data dikumpulkan dengan lembar observasi ketika anak melakukan aktivitas senam irama yang dicoba untuk tingkatkan keahlian motorik kasar dari anak-anak tersebut. Data yang diperoleh dianalisis untuk menghitung persentase keberhasilan peningkatan kemampuan motorik kasar anak dengan menggunakan rumus berikut

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Total Skor}} \times 100\%$$

Analisis tersebut dilakukan sebagai acuan untuk melakukan peningkatan kualitas di tahapan siklus PTK berikutnya. Adapun instrumen yang dipakai dalam riset ini untuk memperhitungkan keterampilan motorik kasar anak dilakukan dengan menggunakan kategori nilai seperti yang tertuang pada tabel 1

**Tabel 1.**  
**Kategori Nilai Motorik Kasar**

INTERVAL NILAI	KATEGORI
80-100	Berkembang Sangat Baik (BSB )
59-79	Berkembang Sesuai Harapan ( BSH )
38-58	Mulai Berkembang ( MB )
0-37	Belum Berkembang ( BB )

Tindakan dinyatakan berhasil apabila telah melampaui kriteria keberhasilan tindakan dimana skor rata-rata dari seluruh anggota kelas mencapai 75%. Apabila skor tersebut telah dicapai, maka riset dilaporkan tuntas serta tidak dilanjutkan pada siklus selanjutnya.

## HASIL

Riset ini dilakukan dengan menggunakan model dari Kemmis dan Taggart (Arikunto 2007). Terdapat empat tahapan dalam riset ini, yaitu (1) Perencanaan; (2) Pelaksanaan Tindakan; (3) Observasi; dan (4) Refleksi. Keempat tahapan tersebut dilaksanakan sebanyak dua siklus. Adapun subyek yang berpartisipasi dalam riset ini merupakan para anak didik Kelompok B di RA Qur'ani Jl. Bangunan Timur No.14 Kayu Putih Rawamangun Jakarta Timur tahun ajaran 2018/2019. Kelompok B dari RA tersebut terdiri dari 15 anak. Data dikumpulkan dengan lembar observasi ketika anak melakukan aktivitas senam irama yang dicoba untuk tingkatkan keahlian motorik kasar dari anak-anak tersebut. Data yang diperoleh dianalisis untuk menghitung persentase keberhasilan peningkatan kemampuan motorik kasar anak dengan menggunakan rumus berikut

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Total Skor}} \times 100\%$$

Analisis tersebut dilakukan sebagai acuan untuk melakukan peningkatan kualitas di tahapan siklus PTK berikutnya. Adapun instrumen yang dipakai dalam riset ini untuk memperhitungkan keterampilan motorik kasar anak dilakukan dengan menggunakan kategori nilai seperti yang tertuang pada tabel 1

**Tabel 1.**  
**Kategori Nilai Motorik Kasar**

INTERVAL NILAI	KATEGORI
80-100	Berkembang Sangat Baik (BSB )
59-79	Berkembang Sesuai Harapan ( BSH )
38-58	Mulai Berkembang ( MB )
0-37	Belum Berkembang ( BB )

Tindakan dinyatakan berhasil apabila telah melampaui kriteria keberhasilan tindakan dimana skor rata-rata dari seluruh anggota kelas mencapai 75%. Apabila skor tersebut telah dicapai, maka riset dilaporkan tuntas serta tidak dilanjutkan pada siklus selanjutnya.

## HASIL

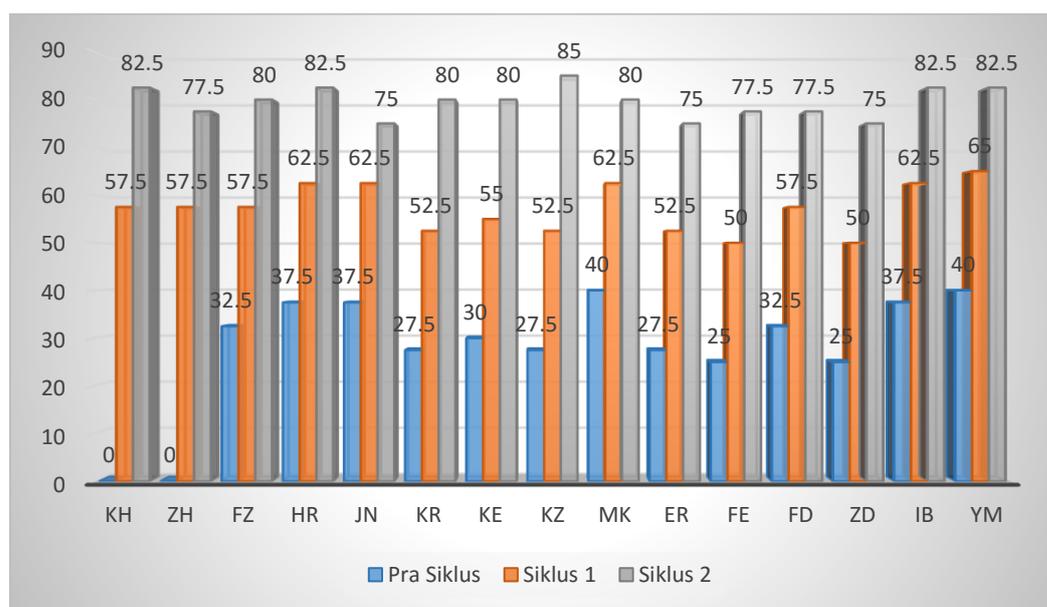
Berdasarkan hasil pengamatan pada kegiatan senam irama, diperoleh nilai keterampilan motorik kasar anak yang bisa dicermati pada Tabel 2. Berdasarkan paparan data pada Tabel 2 dan Gambar 1, dapat diamati bahwa pada siklus I, total keseluruhan perolehan skor kemampuan motorik anak adalah 343 dengan rata-rata sebesar 57,16. Nilai terendah pada siklus I adalah 20 dengan persentase perolehan sebesar 50%. Adapun nilai perolehan tertinggi dari siklus I yaitu 26 dengan persentase perolehan sebesar 65% dan rata-rata skor yang diperoleh sebesar 22,86% dengan rata-rata persentase perolehan sebesar 57,16%.

**Tabel 2.**  
**Perolehan Nilai Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama pada Pra-Siklus, Siklus I, dan Siklus II**

No	Nama	Jumlah perolehan			Peningkatan skor	
		Prasiklus	Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II
1	KH	32,5	57.5	82.5	25	25
2	ZH	32,5	57.5	77.5	25	20
3	FZ	32.5	57.5	80	25	22.5
4	HR	37.5	62.5	82.5	25	20
5	JN	37.5	62.5	75	25	12.5
6	KR	27.5	52.5	80	25	27.5
7	KE	30	55	80	25	25
8	KZ	27.5	52.5	85	25	32.5
9	MK	40	62.5	80	22.5	17.5
10	ER	27.5	52.5	75	25	19.5

11	FE	25	50	77.5	25	27.5
12	FD	32.5	57.5	77.5	25	20
13	ZD	25	50	75	25	25
14	IB	37.5	62.5	82.5	25	20
15	YM	40	65	82.5	25	17.5
<b>Jumlah</b>		<b>420</b>	<b>857.5</b>	<b>1192.5</b>	<b>372.5</b>	<b>332</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>21.83</b>	<b>57.16</b>	<b>79.5</b>	<b>24.83</b>	<b>22.13</b>

Peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui senam irama pada saat pra-siklus, siklus I, dan siklus II juga dapat diamati pada Gambar 1



**Gambar 1. Perolehan Nilai Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama pada Pra-Siklus, Siklus I, dan Siklus II**

Pada siklus I, dari keseluruhan anak yang menjadi partisipan dalam riset ini, belum ada yang bisa mencapai kriteria ketuntasan sebesar 75%. Oleh karena itu, riset ini akan dilanjutkan ke siklus II untuk mencapai kriteria ketuntasan yang telah ditetapkan. Hasil refleksi pada siklus I dapat diamati pada Tabel 3

**Tabel 3.**  
**Hasil Refleksi Pelaksanaan Siklus I**

Refleksi tindakan di siklus I (kelemahan yang terjadi)	Harapan yang ingin ditingkatkan pada siklus II
Anak masih malu dalam melakukan gerakan senam irama.	Diharapkan anak tidak malu dalam melakukan gerakan senam irama
Anak terlihat belum seimbang dalam melakukan lompatan.	Diharapkan anak dapat melakukan lompatan dengan seimbang
Anak terlihat belum mampu dalam melakukan variasi gerakan yang diulang anata tangan dan kaki.	Diharapkan anak dapat melakukan gerakan variasi secara berulang

## DISKUSI

Menurut hasil refleksi pada siklus 1 yang belum sesuai dengan krtieria ketuntasan, Peneliti dan kolaborator melakukan penyempurnaan pada siklus II. Setelah siklus II terlaksana, hasil observasi dan analisis data menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar anak lewat aktivitas senam irama telah mencapai ketuntasan. Oleh karena itu, siklus riset pun diakhiri setelah mencapai 2 siklus.

Hasil yang didapat pada siklus II mendapat skor total sebesar 477, dimana rata-rata perolehannya

adalah 79,05%. Hasil ini menunjukkan bahwa senam irama bisa dipakai sebagai salah satu metode untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak karena pada siklus II, kriteria keberhasilan sebesar 75% sudah terlampaui.

Hasil observasi dari kegiatan di siklus I serta siklus II membuktikan terdapatnya kenaikan keterampilan motorik kasar anak umur 5- 6 tahun. Anak sudah tampak perkembangannya, dimana anak sudah mampu untuk melompat menggunakan kedua kakinya, mampu menyelaraskan koordinasi tangan dan kakinya dengan baik, mampu menyeimbangkan tubuhnya, dan aktif dalam melakukan gerakan. Hasil yang didapat dari kegiatan di siklus I serta II menandakan jika keterampilan motorik kasar anak umur 5- 6 tahun bisa ditingkatkan lewat senam irama.

Kemampuan motorik kasar anak perlu mendapat stimulasi bervariasi supaya dapat berkembang sebagaimana mestinya. Kurangnya stimulasi pada keterampilan motorik kasar anak dapat menyebabkan kurang optimalnya perkembangan mereka. Apabila anak kurang melaksanakan kegiatan fisik, maka anak dapat mengalami risiko obesitas. Anak yang mengalami obesitas akan memiliki risiko kesehatan yang lebih besar jika dibandingkan dengan anak seusianya yang memiliki berat badan yang normal (Santrock, 2011).

Senam irama ini bisa jadi salah satu pilihan yang bagus untuk membuat anak tetap beraktivitas, baik dalam setting belajar di sekolah maupun belajar dari rumah. Di sekolah, anak bisa melakukan senam irama ini secara rutin sehingga kesehatan fisik mereka tetap terjaga dan kemampuan motorik mereka tetap mendapat stimulasi yang memadai.

Pada masa pandemi yang mengharuskan anak-anak untuk belajar dari rumah, senam irama ini dapat menjadi alternatif aktivitas yang bisa dilakukan anak untuk melatih motorik kasarnya dan menjaga kebugaran tubuhnya. Pada masa pandemi, pergerakan anak dibatasi untuk mencegah penularan virus, dalam hal ini Covid-19. Hal ini menyebabkan anak jadi kurang bisa bergerak bebas untuk melatih motorik kasarnya. Senam irama sebagai alternatif stimulasi motorik kasar anak selama belajar di rumah dapat diterapkan sebagai solusi atas kurangnya stimulasi akibat pandemi Covid-19.

Senam irama dapat melatih kemampuan anak untuk melatih keseimbangan anak dan kemampuan anak untuk melakukan berbagai macam variasi gerakan. Senam irama ini dapat dilakukan meskipun dengan tempat yang terbatas tanpa memerlukan peralatan yang terlalu sukar untuk didapatkan. Dengan adanya senam irama ini, anak akan dapat melatih kemampuan motorik kasarnya dengan cara yang menyenangkan.

Lingkungan yang menyenangkan untuk belajar sangat diperlukan untuk memotivasi anak dalam melakukan kegiatannya. Anak akan cenderung lebih termotivasi apabila materi yang diajarkan oleh guru menarik. Senam irama ini dilengkapi dengan lagu-lagu yang familiar dan menarik untuk anak-anak sehingga dapat meningkatkan motivasi anak untuk mengikuti kegiatan senam ini dari awal hingga akhir.

Guru menjadi salah satu faktor penting dalam pelaksanaan senam irama ini. Pemilihan lagu dan gerak yang akan dilatihkan untuk anak sangat mempengaruhi kemauan anak untuk melakukan senam irama ini. Lagu yang familiar di telinga anak akan cenderung lebih mudah menarik perhatian mereka dibandingkan lagu-lagu yang kurang mereka kenal. Terkait dengan gerakan, guru harus merancang gerakan senam sesuai dengan usia siswa, karena apabila gerakan tersebut terlalu mudah, anak akan cepat bosan dan kurang merasa tertantang untuk melakukan senam tersebut, sedangkan apabila gerakan senam tersebut terlalu sulit, maka anak akan frustrasi karena ia tidak bisa mengikuti gerakannya.

Dalam setting belajar dari rumah, peran orangtua juga sangat penting untuk menjaga kondusivitas kegiatan. Ketersediaan media untuk menampilkan senam irama, pendampingan yang diberikan, serta keterlibatan mereka dalam kegiatan anak, sangat menentukan motivasi anak untuk melakukan senam irama. Ketersediaan media yang memadai untuk menampilkan video senam irama membuat anak tidak bisa mempraktikkan gerakan senam tersebut secara optimal. Seringkali, orangtua perlu memberikan pendampingan untuk anak karena anak usia dini memiliki rentang fokus yang terbatas dan cenderung terdistraksi ketika melakukan pembelajaran daring. Orangtua juga perlu terlibat dalam kegiatan anak untuk memotivasi mereka dan membuat mereka tidak merasa sendirian dalam melakukan berbagai macam kegiatan yang sifatnya daring.

Penggunaan senam irama yang sangat fleksibel dan manfaatnya dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak membuatnya patut dijadikan pertimbangan sebagai bagian dari pembelajaran guna mengembangkan keterampilan motorik kasar anak usia dini. Rancangan lagu dan

gerakan senam perlu mendapat perhatian lebih dari guru. Pendampingan orangtua saat anak belajar dari rumah juga perlu diperhatikan dalam penerapan senam irama ini untuk proses belajar anak usia dini.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dari hasil riset yang sudah dilaksanakna pada kelompok B di RA Qurani ini adalah bahwa keterampilan motorik kasar anak, khususnya anak usia 5-6 tahun, dapat dikembangkan melalui kegiatan senam irama. Peningkatan tersebut membutuhkan waktu, namun dapat diamati dari adanya peningkatan perolehan skor motorik kasar anak dari tahap pra-siklus, siklus I, dan siklus II dari serangkaian tindakan yang dilakukan. Berawal dari skor pada tahap pra-siklus, yaitu sebesar 21,83%, kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan pada siklus I hingga rata-rata skor per kelas menjadi 57,16%. Meski belum mencapai kriteria ketuntasan, namun peningkatan ini membawa indikasi yang baik. Pada siklus II, skor rata-rata per-kelas kembali meningkat menjadi 79,05% sehingga dapat dikatakan telah mencapai target kriteria keberhasilan yaitu 75%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Coker, C. A. (2017). *Motor Learning and Control for Practitioners* (4th ed.). Routledge.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, Jackie. (2012). *Understanding motor development : infants, children, adolescents, adults*. McGraw-Hill.
- Kamtini. (2014). *Motorik Kasar Anak Usia Dini*. Media Persada.
- Permendikbud No. 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD, (2014).
- Okely, A. D., Booth, M. L., & Chey, T. (2004). Relationships between Body Composition and Fundamental Movement Skills among Children and Adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(3). <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609157>
- Olrich, T. W. (2002). Assessing fundamental motor skills in the elementary school setting: Issues and solutions. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73(7). <https://doi.org/10.1080/07303084.2002.10607843>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2013). *Human Development-Perkembangan Manusia*. Salemba Humanika.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill. <https://doi.org/10.1192/bjp.112.483.211-a>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development, Seventeenth Edition*. McGraw-Hill Education.
- Semiawan, C. R. (2003). Pengembangan rambu-rambu belajar sambil bermain pada pendidikan anak dini usia. *Buletin PAUD*, 2(1).