

## **UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA ANAK USIA DINI (4-5) TAHUN MELALUI SENAM RITMIK DI PAUD LENTERA BARU**

**Angela S.Misriyani**

[angelasolimistriany@gmail.com](mailto:angelasolimistriany@gmail.com)

**Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng**

### **ABSTRAK**

**Abstrak:** Masalah yang di kaji dalam penelitian ini adalah anak dapat kesulitan berlari, berjalan, melompat, ataupun aktivitas lainnya yang memerlukan koordinasi tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun melalui kegiatan senam ritmik. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah sebanyak 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan kelompok A paud Lentera Baru Desa Watu Baru Kecamatan Macang Pacar Kabupaten Manggarai Barat. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data observasi dilakukan dengan mengukur capian setiap indikator untuk setiap indikator untuk setiap siswa dengan kriteria minimal berkembang sesuai harapan (BSH). Data wawancara di analisis secara kualitatif. Kriteria keberhasilan tindakan secara klasikal dalam penelitian ini adalah 90% anak mencapai kriteria berkembang sesuai harapan pada semua indikator kemampuan Motorik Kasar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada pra tindakan kelas jumlah siswa yang belum mencapai kriteria berkembang sesuai harapan pada semua indikator 15 orang dan indikator yang belum dicapai oleh sebagian siswa adalah 5 orang. Hasil dari tindakan pada siklus 1 menunjukkan bahwa dari 20 orang siswa yang mampu meniru gerakan senam ritmik adalah 15 orang. Dan pada siklus 2 menunjukkan bahwa ada 5 orang siswa yang belum mampu meniru gerakan senam ritmik. Berdasarkan hasil penelitian kami dapat simpulkan bahwa senam ritmik adalah metode untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. Dan dengan itu kami harap dukungan dari guru maupun orang tua agar mereka dapat termotivasi dalam melakukan senam ritmik.

**Kata Kunci:** kemampuan Motorik Kasar, Anak Usia Dini, Senam Ritmik.

### **PENDAHULUAN**

Salah satu aspek yang di stimulasi dalam aspek pembelajaran anak usia dini adalah aspek kognitif dan sosial emosional. Pentingnya aspek stimulasi kognitif dalam diri anak usia dini adalah dapat membantu mengembangkan keterampilan kognitif anak, seperti kemampuan memecahkan masalah, logika, dan pemahaman konsep. Ini dapat melibatkan berbagai aktivitas, seperti bermain puzzle, membaca buku, atau bermain game edukatif. Selain itu juga aspek stimulasi kognitif dapat untuk membantu meningkatkan perkembangan anak sejak dini terutama perkembangan kognitif anak. Stimulasi yang tepat dapat membantu meningkatkan kemampuan anak dalam berbahasa, berpikir, berkreasi, dan bergerak. Orang tua dapat memberikan stimulasi yang tepat sesuai dengan tahapan perkembangan anak, seperti memberikan mainan yang sesuai dengan usia anak, membacakan buku cerita, mengajak anak bermain di luar rumah, dan mengajak untuk berbicara. Melakukan stimulasi pada anak sejak usia dini juga dapat membantu mengidentifikasi adanya penyimpangan perkembangan kognitif pada anak dan mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasinya. Dengan melakukan stimulasi yang tepat, orang tua dapat membantu meningkatkan kualitas perkembangan anak di masa yang akan

datang. Selain itu juga salah satu aspek yang distimulasi dalam aspek pembelajaran anak usia dini adalah aspek sosial emosional. Pentingnya aspek sosial emosional adalah untuk meningkatkan interaksi antara keintiman orang tua dengan anak. Kematangan sosial-emosional sangat penting dimiliki oleh anak usia dini sebelum mereka memasuki sekolah formal. Anak diharapkan mulai mengembangkan kemampuan dalam mengenali dan mengekspresikan emosinya dengan tepat. Perkembangan sosial emosional merupakan proses dimana anak belajar beradaptasi untuk memahami situasi dan emosi dalam berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya, mendengarkan, mengamati dan meniru apa yang mereka lihat. Perkembangan sosial emosional juga sangat sensitif bagi anak-anak untuk memahami perasaan satu sama lain dengan berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Karena perkembangan manusia sendiri merupakan proses yang kompleks, yang dapat dibagi menjadi empat ranah utama, yaitu perkembangan fisik, intelektual yang termasuk kognitif dan bahasa, serta emosi dan sosial, yang di dalamnya juga termasuk perkembangan moral. Hal ini merupakan suatu proses dimana anak-anak belajar untuk menyesuaikan diri dengan norma, moral dan tradisi masyarakat saat ini.

## **METODOLOGI**

Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Penelitian tindakan kelas dilaksanakan upaya untuk meningkatkan efisiensi dan kualitas pendidikan terutama proses hasil belajar siswa pada level kelas Penelitian formal yang selama ini banyak dilakukan, pada umumnya belum menyentuh langsung persoalan nyata yang dihadapi guru dikelas sehingga belum mampu meningkatkan efisiensi dan kualitas pembelajaran. Melalui PTK guru dapat memilih dan menerapkan teori atau strategi pembelajaran yang paling sesuai dengan kondisi kelasnya. Hal ini perlu disadari karena setiap proses pembelajaran biasanya dihadapkan pada konteks tertentu yang bersifat khusus. Melalui PTK, permasalahan yang terjadi dalam suatu pembelajaran dikelas dapat teridentifikasi dan dipecahkan melalui suatu tindakan yang sudah diperhitungkan kemudian dilakukan perbaikan yang manapelaksanaan dari perbaikan dilakukan dengan cermat untuk diukur tingkat keberhasilannya (Harifah,2014). pada penelitian tindakan kelas ini, penulis memfokuskan penelitian kepada upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui senam ritmik pada kelompok A di PAUD Lentera Baru konsep ptk yang diperkenalkan oleh (Arikunto,Suharsimi,Suhardjono,2015) dalam melakukan penelitian satu siklus ada empat tahapayaitu: 1)perencanaan, 2)pelaksanaan, 3)pengamatan, 4)refleksi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam deskripsi penelitian kualitatif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini melalui kegiatan gerakkan senam ritmik di (PAUD LENTERA BARU DESA WATU BARU KEC.MACANG PACAR KABUPATEN MANGGARAI BARAT) di laksana dalam 3 tahap yaitu : perencanaan, proses dan hasil, setelah di laksanakan penelitian dengan di laksanakannya pembelajaran melalui kegiatan gerakkan senam ritmik dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan motorik anak sangat meningkat. Berdasarkan analisis oleh peneliti atau guru sebagai kolaborator dapat di ketahui bahwa melalui kegiatan gerakan senam ritmik dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak yang meliputi gerakkan melompat ,menendang, melempar ,berlari, gerakkan mengayunkan berenang dan gerakkan lain sebagainya . Penting sekali bagi anak usia dini dalam melakukan kemampuan motorik kasar karena Motorik kasar adalah berbagai keterampilan yang meliputi aktivitas otot yang besar seperti gerakan lengan dan berjalan

(Lutan dalam Asrori, 2020, hlm. 40). Disebut sebagai kasar karena otot yang dilibatkan ukurannya relatif besar seperti pada otot paha dan otot betis. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, dan loncat. Motorik kasar memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif (Lutan dalam Asrori, 2020, hlm. 41). Sementara itu menurut Nurjan (2016, hlm. 41) perkembangan motorik kasar mengacu pada perkembangan kemampuan anak untuk mengelola gerakan otot yang masif dan potensinya. Otot-otot bibir, lidah, mata, dan fitur wajah lainnya pertama kali dikuasai oleh bayi, diikuti oleh otot-otot leher dan bahu. Bayi mulai aktif belajar berbaring tengkurap, merangkak dan akhirnya duduk tanpa bantuan seiring bertambahnya usia. Posisi duduk ini menunjukkan kekuatan otot kepala, leher, dan punggung. Sedangkan menurut Khadijah & Amelia (2020, hlm. 33) perkembangan motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau keseluruhan dari anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri, seperti: kemampuan berlari, menendang, duduk, naik-turun tangga, melompat, dan berjalan.

Dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik kasar adalah proses tumbuh dan berkembangnya kemampuan pergerakan yang melibatkan otot-otot besar seperti otot paha dan betis untuk melakukan gerakan menendang, berlari, naik-turun tangga, melompat, berjalan, dll.

#### Karakteristik perkembangan motorik kasar

Beberapa karakteristik perkembangan motorik kasar menurut (Rudiyanto, 2016, hlm. 16) adalah sebagai berikut.

- Gerak motorik kasar melibatkan seluruh bagian-bagian tubuh anak terutama otot-otot besar, misalnya berlari, melompat, melempar, menangkap, dan lain-lain.
- Pertumbuhan relatif stabil, anggota badan terus tumbuh dengan cepat dalam proposi yang seimbang, keseimbangan perkembangan jadi lebih baik.
- Gerakan motorik kasar membutuhkan tenaga yang banyak karena seluruh anggota tubuh ikut bergerak.

#### Tujuan dan fungsi perkembangan motorik kasar

Tujuan dari perkembangan motorik kasar meliputi:

- mengenalkan gerakan dan melatih gerakan kasar,
- meningkatkan kemampuan mengatur tubuh,
- mengendalikan gerakan tubuh dan koordinasi, serta
- meningkatkan kelincahan tubuh dan pola hidup sehat, sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan jasmani yang sehat, kuat, dan terampil (LPAUD dalam Anggraini, 2022, hlm. 37).

Selain itu, menurut Rudiyanto (dalam Anggraini, 2022, hlm. 38) tujuan melatih perkembangan motorik kasar anak adalah sebagai berikut.

- Menjadikan otot-otot anak lentur.
- Melatih keseimbangan tubuh.
- Meningkatkan kecerdasan anak, disebabkan dapat merangsang otak dengan cara menggerakkan peredaran darah atau aliran darah agar menjadi lancar serta membantu mengalirkan oksigen ke otak agar syaraf otak dapat berkembang.
- Menjadikan gerakan anak semakin lincah.
- Alat penunjang pertumbuhan jasmani agar semakin sehat, kuat, serta terampil.
- Memaksimalkan kemampuan mengontrol gerakan tubuh, mengelola, meningkatkan, mengoordinasi hidup sehat, serta keterampilan tubuh.

Sementara itu fungsi pengembangan motorik kasar pada anak adalah sebagai

berikut.

- Melatih kelenturan dan koordinasi otot jari dan tangan.
- Memacu pertumbuhan dan pengembangan fisik/motorik, rohani, dan kesehatan anak.
- Membentuk, membangun, dan memperkuat tubuh anak.
- Melatih keterampilan/ketangkasan gerak dan cara berpikir anak.
- Meningkatkan perkembangan emosional anak (Depdiknas dalam Anggraini, 2020, hlm. 38).
- Meningkatkan perkembangan sosial anak.

#### Pengertian Senam Ritmik

Senam irama merupakan kegiatan yang menarik untuk anak karena dengan melakukan gerakan-gerakan senam yang diiringi musik anak terlatih motorik kasar yang di dalamnya terdapat gerakan untuk melatih keseimbangan tubuh, koordinasi anggota tubuh, kelenturan anggota tubuh dan kekuatan anggota tubuh mereka. Adapun tahapan yaitu sebagai berikut :

Tahapan – Tahapan Dalam Senam Ritmik sebagai berikut :

- Gerakan pemanasan

Gerakan pemanasan meliputi beberapa gerakan ringan seperti menggelengkan kepala ke kanan dan kiri dan jalan ditempat. Gerakan pemanasan ini sangat penting dilakukan sebab ini merupakan gerakan awal yang akan mempersiapkan kondisi tubuh Anda supaya lebih siap untuk melakukan gerakan-gerakan selanjutnya sebagai gerakan inti. Dengan gerakan pemanasan ini, Anda tidak hanya akan siap secara psikologis namun juga secara fisik. Sebab dengan melakukan gerakan ini, otot-otot tubuh dan persendian yang kaku akan hilang. Bahkan gerakan pemanasan ini juga bisa meningkatkan suhu tubuh.

- Gerakan inti

Gerakkan inti adalah gerakan utama dari senam ritmik. Gerakan-gerakan dalam senam ini terdiri dari banyak gerakan seperti melompat, memutar badan, dan lain sebagainya.

- Gerakan pendinginan

Gerakan pendinginan ini juga sangat penting dilakukan sebab ini adalah sebuah gerakan yang berusaha menurunkan dan mendinginkan kondisi tubuh, melenturkan otot-otot tubuh, dan mengatur pernafasan. Gerakan pendinginan dalam senam ritmik meliputi beberapa gerakan, misalnya gerakan mengangkat dan menurunkan kedua tangan secara perlahan - lahan.

#### KESIMPULAN

Untuk mendukung pembelajaran bagi anak usia dini tentunya sangat penting dilakukan. Dengan menggunakan kegiatan gerakkan senam ritmik sebagai salah satu untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun . Adapun manfaat yaitu untuk melatih kelenturan tubuh, meningkatkan fungsi kognitif dan melatih kesehatan tulang anak . Secara umum senam ritmik merupakan kegiatan yang menarik untuk anak karena dengan melakukan gerakan-gerakan senam yang diiringi dengan music anak terlatih motorik kasar yang didalamnya terdapat gerakan untuk melatih keseimbangan tubuh, koordinasi anggota tubuh, kelenturan anggota tubuh dan kekuatan anggota tubuh mereka. Selain itu juga senam ritmik merupakan kegiatan yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun dengan melibatkan anak bermain lompat tali, melempar , menendang ,dan melompat. Dengan itu mereka dapat melatih konsentrasi mereka.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Biasworo AdisuyantoAka,Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai,  
(Jakarta:Grasindo,2009)
- Harafiah,N.(2014).memahami penelitian tindakan kelas:TeoriDan Aplikasi
- Asrori.(2020).Psikologi pendidikan pendekatan multidisipliner.Banyumas:PenaPersada.
- Anggraini,D.D.(2022).Perkembangan fisik motorik kasar anak usia dini.Kediri:CRudiyanto,A.(2016).Perkembangan motorik kasar dan motorik halus anak usia dini.Lampung:Darussalam Press Lampung.VKreator Cerdas Indonesia.
- Susanto,A.(2015).Bimbingan dan Konseling ditamankanak-kanak prenadamediagroup
- Susanto,A.(2017).Pendidikan anak usia dini(Konsepdanteori).PTBumiAksara
- Ankunto,Suharsimi,Suhardjono,S.(2015)Penelitian Tindakan Kelas.PTBumiAksara
- Ananda,R.(2019)Penelitian Tindakan KelasCV,PusdikiraMitraJaya
- Khadijah&Amelia,N.(2020).Perkembangan fisik motorik anak usia dini.Jakarta:Kencana
- Burhaein,E.(2017).Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa