

MANFAAT OLAHRAGA SENAM IRAMA TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK SEKOLAH DASAR

Dwini Nurhaeni Rahmawati¹, Ferysa Apriliani², Revita Aprilla Rusdiana³, Riva Fadilah Cahyadiana⁴, Sizka Amelia Febrianti⁵, Agus Mulyana⁶

dwininurhaenir@upi.edu¹, ferysaapriliani514@upi.edu², revitaaprililar@upi.edu³, rivafadilah18@upi.edu⁴, sizkaamelia10.02@upi.edu⁵, goestmulyana@upi.edu⁶

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Anak-anak usia sekolah dasar umumnya sedang mengalami perkembangan motorik halus dan kasar yang sangat penting untuk kemampuan fisik anak. Keterampilan motorik memiliki peran penting karena berhubungan dengan kemampuan individu untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Jika perkembangan motoriknya baik, maka juga akan berdampak baik pada aspek perkembangan lainnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui manfaat olahraga senam irama terhadap kemampuan motorik kasar anak usia sekolah dasar. Metodologi pada penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif yang diperoleh data dengan studi literatur (literature study) yang bersumber dari buku, jurnal, artikel, dan situs internet yang relevan dengan penelitian ini. Hasil studi menunjukkan bahwa senam irama memiliki banyak manfaat terhadap perkembangan motorik kasar pada anak, yaitu dapat meningkatkan koordinasi tubuh anak, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas dan dapat memperbaiki keseimbangan tubuh anak.

Kata kunci: Anak sekolah dasar, motorik kasar, senam irama.

ABSTRACT

Children of primary school age are generally undergoing fine and gross motor development which is very important for children's physical abilities. Motor skills play an important role as they relate to an individual's ability to perform various daily activities. If motor development is good, it will also have a good impact on other aspects of development. This study was conducted to determine the benefits of rhythmic gymnastics on gross motor skills of elementary school children. The methodology in this research is a descriptive qualitative method that obtained data by literature study sourced from books, journals, articles, and internet sites relevant to this research. The results of the study show that rhythmic exercise has many benefits for gross motor development in children, namely it can improve children's body coordination, increase muscle strength, increase flexibility and can improve children's body balance.

Keyword: Elementary school children, gross motor, rhythmic gymnastics.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar adalah anak yang berada di rentang usia 6-13 tahun yang menempuh pendidikan di jenjang SD / MI, yang memiliki karakteristik yang unik. Karakteristik yang dimiliki anak usia sekolah dasar tentunya berbeda dengan anak-anak lain yang usianya lebih muda. Mereka senang bermain, bergerak, bekerja kelompok, dan juga mereka senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Maka dari itu, pendidik sebaiknya membuat proses pembelajaran yang mengaitkan antara permainan dan pelajaran. Melalui hal itu kita dapat mengajarkan anak cara bekerja atau belajar dalam kelompok, melihat bagaimana keaktifan anak ketika berpindah atau bergerak, serta dapat memberikan kesempatan kepada guru untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

Dunia anak merupakan dunia bermain, di saat mereka bermain anak-anak akan menyerap segala sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitarnya, sebagaimana yang diungkapkan oleh Moeslichatoen bahwa “bermain juga merupakan tuntutan dan kebutuhan yang esensial bagi anak Usia Sekolah Dasar, melalui kegiatan bermain anak akan dapat mencapai tuntutan dan kebutuhan perkembangan dimensi dari motorik, kognitif, kreativitas,

bahasa, emosi, sosial, nilai, dan sikap hidup” (Istiqomah, 2019). Sejalan dengan hal itu, dapat diketahui bahwa bermain merupakan cara utama dimana anak-anak belajar dan mengembangkan keterampilan mereka, termasuk keterampilan motorik. Bermain memberikan kesempatan bagi anak untuk menggunakan tubuh mereka secara aktif, mengembangkan koordinasi, kekuatan, dan keterampilan motorik halus dan kasar.

Menurut (Robinson, 2015), keterampilan motorik memainkan peran kunci dalam perkembangan manusia, keterampilan motorik yang buruk di masa kanak-kanak dapat menghambat dalam mengadopsi gaya hidup aktif dan sehat. Keterampilan motorik merujuk pada kemampuan seseorang untuk menggunakan otot-ototnya secara efektif dalam gerakan fisik. Dalam konteks perkembangan manusia, keterampilan motorik memiliki peran penting karena berhubungan dengan kemampuan individu untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, mulai dari hal-hal sederhana seperti mengambil barang, menulis, hingga aktivitas yang lebih kompleks seperti bermain olahraga atau berbagai jenis aktivitas fisik.

Serangkaian gerakan fisik yang melibatkan keseimbangan, koordinasi, dan penggunaan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh dinamakan motorik kasar. Sejalan dengan pendapat (Sukamti, 2007) bahwa motorik kasar adalah perkembangan gerakan-gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Jika seorang anak usia sekolah dasar belum memiliki kemampuan motorik kasar yang memadai, berarti anak tersebut mengalami keterlambatan dalam perkembangannya. Seperti yang diungkapkan oleh (Stodden, 2006), bahwa anak-anak dengan tingkat keterampilan motorik kasar yang rendah cenderung kurang aktif secara fisik dan memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang lebih rendah. Anak yang menerima rangsangan yang terarah dan teratur akan mengalami perkembangan yang lebih cepat daripada mereka yang tidak atau kurang mendapatkan rangsangan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan rangsangan motorik anak. Jika perkembangan motoriknya baik, maka juga akan berdampak baik pada aspek perkembangan lainnya.

Senam irama merupakan gabungan dari berbagai gerakan yang disesuaikan dengan irama musik. Menurut (Burhaein, 2017), senam irama dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama. Gerakan yang dijalankannya harus sesuai dengan irama untuk menciptakan koordinasi gerak yang serasi antara anggota tubuh dengan alunan musik yang mengiringinya. Perlunya pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam irama adalah untuk membantu anak dalam memenuhi hasrat dalam bergerak, kemudian sebagai wahana mengembangkan kebugaran jasmani anak, selain itu juga dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai jenis keterampilan gerak dasar yang berorientasi pada proses, dan sebagai pengayaan berbagai macam keterampilan gerak dasar (Ulfah, at. al., 2021).

Kemampuan motorik anak usia sekolah dasar menjadi acuan yang sangat penting untuk kemampuan anak tersebut dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga. Salah satu jenis olahraga yang bisa meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia sekolah dasar adalah melalui senam irama. Menurut dalam penelitian sebelumnya (Sasi, 2011), senam irama telah terbukti dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, memutar, membungkuk, serta kemampuan kognitif seperti memecahkan masalah sederhana sehari-hari, mengenai konsep bilangan, pola, ruang, dan ukuran secara bertahap dalam setiap siklusnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa senam irama memiliki dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar dan kognitif anak-anak.

Maka dari itu, penelitian ini akan membahas mengenai manfaat dari kegiatan senam irama terhadap motorik dasar anak sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami manfaat dari kegiatan senam irama terhadap perkembangan motorik dasar pada anak sekolah dasar. Dengan menganalisis efek positif yang telah diungkapkan dalam penelitian sebelumnya oleh (Sasi, 2011), penelitian ini akan memperluas pemahaman tentang bagaimana senam irama mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak-anak. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi tambahan yang berharga dalam konteks pendidikan anak sekolah dasar, khususnya dalam pengembangan program-program yang berfokus pada peningkatan motorik dasar melalui kegiatan senam irama.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah pendekatan secara primer yang menggunakan paradigma pengetahuan berdasarkan pandangan konstruktivisme (Emzir, 2012). Penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang menggambarkan fenomena yang ada dan berlangsung pada masa saat ini atau masa saat lampau.

Teknik pengumpulan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian studi literatur (*literature study*). Dikutip dari buku *Metodologi Penelitian*, (Utari, dkk, 2024:75), studi literatur adalah kunci dalam menuliskan karya ilmiah dengan cara melakukan pengumpulan berbagai sumber referensi yang terpercaya dan valid. Studi literatur pada penelitian ini adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola data penelitian secara objektif, sistematis, analitis, dan kritis tentang manfaat olahraga senam irama terhadap motorik kasar anak sekolah dasar. Data yang dikumpulkan dan dianalisis merupakan data sekunder yang berupa hasil-hasil penelitian seperti buku, jurnal, artikel, situs internet, dan lainnya yang relevan dengan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Beberapa temuan yang signifikan melalui studi literatur ini mengenai “Manfaat Olahraga Senam terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar” berbagai peneliti menunjukkan bahwa senam dapat membantu meningkatkan koordinasi tubuh dan gerak yang sudah terkoordinasi, sehingga meningkatkan kemampuan koordinasi mata-tangan dan koordinasi anggota tubuh lainnya. Menurut (Ulfah, at. al., 2021) perkembangan anak melalui senam irama dapat membentuk daya tahan tubuh, kelincahan, intelegensi, kelentukan dan kerjasama pengkoordinasian tubuh yang baik. Gerakan senam irama yang melibatkan gerakan seperti melompat, memutar, dan membungkuk dapat membantu anak untuk dapat mengembangkan keseimbangan tubuh yang lebih baik. Aini dalam penelitiannya menyatakan bahwa senam dapat berpengaruh secara signifikan terhadap gerak motorik kasar pada anak khususnya dalam gerak lokomotor, seperti berjalan dan meloncat (dalam Baan at. al., 2020).

Penelitian lain juga mengemukakan bahwa senam irama terbukti memberikan manfaat terhadap aspek motorik kasar anak. Menurut (Baiti et.al., 2022), senam irama ini dapat melatih, meningkatkan, mengelola, mengontrol dan mengkoordinir segala keterampilan gerak tubuh. Tidak lupa, dalam olahraga senam irama juga mengajarkan berbagai cara untuk menjaga kesehatan serta kebugaran dari tubuh. Kemudian menurut hasil penelitian M. (Azizurrohman et.al., 2024) selama senam irama diadakan dalam satu minggu sekali dapat mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan fisik motorik, rohani anak, melatih keterampilan gerak, memperkuat seluruh bagian tubuh anak, dan menjadikan otot

kaki anak lebih stabil dan seimbang.

Pembahasan

A. Senam Irama

Menurut Syarifuddin (dalam Marlia et al, 2018) senam irama merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan menggunakan irama atau musik dapat juga dikatakan sebagai aktivitas gerak yang dilakukan secara berirama, dengan irama berupa musik, hitungan, atau ketukan. Menurut DEPDIKNAS (dalam Maghfiroh, 2020) senam irama terbagi menjadi tiga tahap, yaitu :

1. Tahap Pemanasan

Pemanasan dilakukan sebelum gerakan inti, tahap ini penting untuk mempersiapkan tubuh secara fisiologis maupun psikologis, dan menyiapkan sistem pernapasan, peredaran darah, otot serta persendian sebelum melakukan gerakan yang lebih intens. Pemanasan biasanya meliputi gerakan gerakan ringan yang bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh.

2. Tahap Inti

Di dalam tahap inti terdapat gerakan motorik kasar yang melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan, kelenturan serta koordinasi otot-otot yang bergerak. Pada tahap ini gerakan yang dilakukan akan disesuaikan dengan irama musik yang dimainkan. gerakan-gerakan ini dapat bervariasi mulai dari gerakan lompat, melangkah, segakan kekuatan seperti squat atau push-up, hingga gerakan yang melibatkan fleksibilitas.

3. Pendinginan

Pendinginan dilakukan sesudah gerakan inti, gerakan ini sangat penting dilakukan guna untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernapasan agar tubuh menjadi rileks. Pendinginan biasanya meliputi gerakan-gerakan yang lebih lambat dan statis, tujuannya adalah untuk mengembalikan tubuh ke kondisi normal secara perlahan-lahan dan meredakan ketegangan otot yang mungkin terjadi selama latihan.

Senam irama merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik yang terdapat dalam mata pelajaran olahraga di sekolah dasar. Namun, masih banyak sekolah yang belum mengimplementasikan pembelajaran senam irama kepada siswa siswi mereka, padahal kegiatan senam irama memiliki beragam manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Kegiatan senam irama merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk melatih perkembangan motorik kasar pada anak, dengan melakukan senam irama maka tubuh anak akan terlatih untuk melakukan gerakan dasar dan memberikan perubahan yang signifikan terhadap perkembangan motorik anak, sehingga fisik anak akan menjadi lebih sehat.

(Sujiono et.al., 2014) mengatakan bahwa pergerakan anggota tubuh anak memiliki banyak manfaat untuk pertumbuhan anak pada aspek-aspek yang lainnya seperti aspek perkembangan kognitif dan aspek perkembangan emosional anak. Selain itu, keterampilan motorik anak akan bekerja dengan baik, karena dengan melakukan senam irama motorik kasar anak akan terstimulasi oleh gerakan-gerakan yang melibatkan seluruh anggota badan dan membuat tulang serta otot anak menjadi lebih kuat. Kegiatan senam irama pada umumnya dilakukan di ruangan terbuka yang dinamis, dengan kegiatan ini anak akan diberikan kesempatan untuk bereksplorasi untuk mengembangkan kemampuan fisik mereka, sehingga dapat menjadikan mereka anak yang aktif, dan mampu untuk mengembangkan emosi, menangani emosi serta lebih aktif dalam berpikir (Ekawati et.al., 2021).

B. Gerak Motorik Kasar

Dalam proses pertumbuhan seorang manusia, melakukan gerak merupakan sebuah tanda dari adanya kehidupan yang terus bertumbuh seiring berjalannya waktu. Dalam perjalannya, gerak manusia terus berkembang dari gerak yang tidak memiliki arti secara

jelas hingga gerak yang memiliki arti secara jelas, hal tersebut perlu selalu dibina dan dikembangkan agar mencapai pertumbuhan yang diinginkan (Samsudin, 2008). Gerak sendiri merupakan fenomena berpindahnya suatu benda dilihat dari titik acuan awal, gerakan berpindah tersebut dapat berupa lebih jauh atau lebih dekat dilihat dari titik acuan awal (Kamtini, 2015). Berkaitan dengan kedua hal tersebut, seorang manusia khususnya seorang anak memiliki potensi bertumbuh dan berkembang dalam kehidupannya dilihat dari berbagai aktivitas fisik yang anak itu lakukan, khususnya gerakan-gerakan yang dapat diamati langsung seperti gerak motorik kasar.

Motorik kasar merupakan kemampuan anak dalam mengkoordinir sebagian besar bagian tubuhnya, melibatkan berbagai otot besar seperti lengan, kaki dan badan (Ubaedah et al, 2019). Selain itu, (Larasati et.al., 2019) mengungkapkan bahwa motorik kasar adalah segala kemampuan dalam menggerakkan seluruh bagian tubuh menggunakan otot-otot besar yang dapat diamati, dimana hal tersebut dipengaruhi oleh tingkat kematangan organ-organ anak tersebut, kemudian tingkat kematangan ini dapat berbeda dari anak satu dengan anak yang lainnya. Gerakan motorik kasar ini biasanya dilakukan secara terorganisasi dan membentuk pola antar otot-ototnya. Gerak sendiri merupakan kegiatan yang biasa dilakukan oleh anak dalam kesehariannya. Agar dapat melakukan berbagai gerakan motorik yang lebih kompleks dan harmonis, anak haruslah terus dikenalkan dan dilatih agar dapat melakukan berbagai gerakan yang luwes dan tepat. Di sisi lain, dilihat dari Peraturan Menteri Pendidikan Nasional nomor 137 tahun 2014 anak usia sekolah dasar sudah dapat melakukan kegiatan gerak tubuh untuk tujuan melatih keseimbangan dan kelenturan, melewati koordinasi gerak kaki dan tangan dalam sebuah gerakan senam.

Dapat disimpulkan bahwa dalam proses pertumbuhan seorang anak, dapat diamati dari pola perilaku gerak yang dilakukan anak tersebut. Perkembangan gerak anak dapat dipantau dan dibina agar terus berkembang dengan baik. Salah satu gerak yang perlu dipantau dan dibina adalah gerakan motorik kasar anak. Motorik kasar anak ini adalah segala gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar. Maka untuk mengembangkan atau melatihnya diperlukan berbagai pola gerakan untuk mempertahankan kemampuan anak berupa keseimbangan dan kelenturan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan bantuan dari olahraga yang bernama senam irama.

C. Manfaat Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak

Senam irama merupakan salah satu jenis senam yang melibatkan gerakan-gerakan seluruh anggota tubuh untuk. Keikutsertaan anak dalam senam irama ini dapat memberikan berbagai manfaat yang cukup signifikan terhadap perkembangan motorik kasar mereka. Berikut adalah manfaat senam irama terhadap perkembangan motorik kasar pada anak:

a. Senam irama dapat meningkatkan koordinasi tubuh anak

Dimana anak yang mengikuti senam irama dapat menggerakkan tubuhnya yang memerlukan koordinasi yang baik, seperti mata, tangan, kaki, dan seluruh bagian tubuh lainnya.

b. Meningkatkan kekuatan otot

Senam irama ini tentunya melibatkan gerakan yang memerlukan kekuatan otot, seperti membungkuk, melompat dan melakukan tubuh secara berulang. Dengan rutin melakukan senam irama anak-anak dapat memperkuat otot-otot inti atau core muscles yang penting untuk keseimbangan dan postur tubuh mereka.

c. Untuk meningkatkan fleksibilitas

Gerakan-gerakan senam irama yang melibatkan stretching dan gerakan lentur tubuh dapat membantu untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi pada anak. Dimana fleksibilitas yang baik itu sangat penting untuk mencegah cedera dan mempertahankan

mobilitas tubuh yang optimal.

d. Memperbaiki keseimbangan tubuh anak

Gerak senam irama yang melibatkan posisi tubuh, seperti berjongkok, melompat dan gerakan lainnya dapat membantu anak-anak dalam mengembangkan keseimbangan tubuh yang lebih baik. Latihan keseimbangan ini sangat penting untuk perkembangan motorik kasar yang sehat pada anak sekolah dasar.

Selain hal tersebut, menurut penelitian yang dilakukan (Saputri et.al., 2017), manfaat senam irama didapatkan sesuai dengan frekuensi latihan senam irama tersebut. Latihan yang dilakukan secara rutin dinilai mendatangkan manfaat yang lebih dibandingkan latihan yang tidak terlalu rutin. Frekuensi latihan ini dibagi menjadi tiga indikator, yaitu durasi latihan, repetisi dan kontinuitas latihan. Durasi latihan berhubungan langsung dengan lama waktu anak dalam mengikuti kegiatan senam. Repetisi berkaitan dengan dilakukannya beberapa gerakan senam yang terus berulang-ulang. Sedangkan kontinuitas berkaitan dengan kegiatan senam yang terus anak ikuti. Dari ketiga indikator tersebutlah tingkatan manfaat dari senam irama dapat didapatkan oleh anak secara berbeda-beda.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa senam irama memiliki banyak manfaat terhadap perkembangan motorik kasar pada anak, yaitu dapat meningkatkan koordinasi tubuh anak, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas dan dapat memperbaiki keseimbangan tubuh anak. Tak hanya itu senam irama ini dapat melatih, meningkatkan, mengelola, mengontrol dan mengkoordinir segala keterampilan gerak tubuh. Tidak lupa, dalam olahraga senam irama juga mengajarkan berbagai cara untuk menjaga kesehatan serta kebugaran dari tubuh. Senam irama juga dapat mempercepat perkembangan motorik kasar pada anak karena gerakan-gerakan senam irama dapat menggerakkan otot-otot besar. Dimana gerakan senam irama ini dapat ditiru dengan mudah oleh anak sekolah dasar, sehingga anak pun tidak kesulitan untuk melakukan gerakan-gerakan senam.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizurrohman, M., Saputra, R. D., & Vrananda, A. (2024). *Introduksi Senam Irama Pada Anak-Anak usia sekolah dasar Sanggar Bimbingan Kubu Gajah*. *Jurnal Limit Pengabdian*, 1(1), 27-31.
- Baan, A. B, Rejeki, H. S, & Nurhayati, N. (2020). *Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. *Jurnal Bungamputi*. 6 (1).
- Baiti, N., Rahman, M., A. (2022). *Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Irama*. *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar dan Anak Usia Dini*. 5(2), 112 - 119.
- Burhaein, E. (2017). *Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD*. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Ekawati, E., & Maulida, S. (2021, August). *Pengaruh Kegiatan Senam Irama terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di RA Roudlotul Ulum Desa Lebakjabung Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto*. In *PROCEEDING: The Annual International Conference on Islamic Education* (Vol. 5, No. 1, pp. 235-244).
- Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Istiqomah, H., & Suyadi, S. (2019). *Perkembangan fisik motorik anak usia sekolah dasar dalam proses pembelajaran (studi kasus di SD Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta)*. *El Midad*, 11(2), 155-168.
- Kamtini, *Motorik Kasar Anak Usia Dini*, Medan: Media Persada, 2014.
- Larasati, A., Alsaudi, A., T., B., D., Evayenny. (2019). *Upaya Meningkatkan Motorik Kasar melalui Bermain Gerak dan Lagu*. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara*.
- Maghfiroh, S. T. (2020). *Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui*

- Kegiatan Senam Irama. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 8(1), 40-46.
- Marlia, A., Nisa, T. F., & Fajar, Y. W. (2018). Perbandingan Keterampilan Motorik Kasar Anak Kelompok B pada Kegiatan Senam Berirama dan yang Tidak Berirama. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 5(2), 116-122.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. In *Sports Medicine*(Vol. 45, Issue 9). <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>.
- Samsudin, pembelajaran motorik di taman kanak-kanak, Jakarta: Prenada Media Group, 2008.
- Saputri, G., R., Sasmia, S., Sofia, A., (2017). Frekuensi Latihan Senam Irama dan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*.
- Sasi, D. N. (2011). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Edisi Khusus*(2), 46–52.
- Stodden, D. F., Langendorfer, S. J., Goodway, J. D., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2). <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Sujiono, B., Sumantri, M. S., & Chandrawati, T. (2014). Hakikat Perkembangan Motorik Anak. *Modul Metode Pengembangan Fisik*, 1-21.
- Sukanti, E. R. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ubaedah, E., Fatimah, A., Kusumawardani, R. (2019). Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Senam Irama Binatang. *Jurnal JPP PAUD FKIP Untirta*. 6(1), 29 - 40.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 5 (2), 1844-1852.
- Utari, dkk. (2024). *Metodologi Penelitian*. Padang. CV. Gita Lentera.