



## UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI KEGIATAN SENAM DI TAMAN KANAK-KANAK PGRI CIPAKAT TAHUN PELAJARAN 2018-2019

Ika Wartikawati

TK PGRI Cipakat

e-mail: [ikawartikawati65@gmail.com](mailto:ikawartikawati65@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar dengan memaksimalkan kegiatan senam pada siswa Taman Kanak-kanak PGRI Cipakat tahun pelajaran 2018-2019. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), tiap siklus terdiri dari tiga kali pertemuan, dengan tema senam bebas, pada siklus I, pada siklus II dengan tema senam kebugaran jasmani, dan siklus III dengan tema senam irama. Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi dan analisis dokumen. Subjek penelitian ini adalah siswa Taman Kanak-kanak PGRI Cipakat. Teknik analisis data yang digunakan meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun kriteria ketuntasan dalam penelitian ini jika anak mencapai skor  $\geq 30$ . Analisis data penelitian menunjukkan kemampuan motorik kasar siswa pada siklus I mencapai ketuntasan 65%, pada siklus II 75%, dan pada siklus III mencapai 90%. Rata-rata kelas pada siklus I adalah 30,1 meningkat pada siklus II sebesar 31,5 dan pada siklus III sebesar 31,9. Berdasarkan tindakan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa Taman kanak-kanak PGRI Cipakat tahun pelajaran 2018-2019.

**Kata kunci** : senam, motorik kasar, kemampuan.

### PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah jenjang pendidikan sebelum jenjang pendidikan dasar yang merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut, yang diselenggarakan pada jalur formal, nonformal, dan informal.

Masa usia dini adalah masa di mana perkembangan fisik dan kemampuan anak berlangsung dengan sangat cepat. Salah satu perkembangan yang sedang berlangsung pada diri anak usia dini atau TK adalah perkembangan motoriknya. Perkembangan motorik erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Oleh sebab itu banyak ahli mengatakan bahwa perkembangan motorik anak berhubungan dengan perkembangan kemampuan anak lainnya seperti perkembangan kognitif dan sosial emosional anak yang menentukan akan menjadi apa anak tersebut. Oleh sebab itu guru perlu mengembangkan kemampuan motorik anak tersebut agar anak

dapat tumbuh dengan baik.

Perkembangan motorik kasar anak usia dini sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain. Apabila anak tidak mampu melakukan gerakan fisik dengan baik akan menumbuhkan rasa tidak percaya diri dan konsep diri negatif dalam melakukan gerakan fisik. Menurut Gardner dalam Sujiono (2010: 13), motorik kasar melibatkan aktivitas otot tangan, kaki, dan seluruh tubuh anak. Gerakan ini mengandalkan kematangan dalam koordinasi, sehingga dengan berbagai gerakan motorik kasar yang dicapai akan berguna bagi kehidupannya kelak.

Perkembangan motorik kasar merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini khususnya anak kelompok bermain/KB dan taman kanak-kanak/TK. Sebenarnya anggapan bahwa perkembangan motorik kasar akan berkembang secara otomatis dengan bertambahnya usia anak, merupakan anggapan yang keliru. Perkembangan motorik kasar pada anak membutuhkan bantuan dari para pendidik di lembaga pendidikan usia dini yaitu dari sisi apa yang dibantu, bagaimana membantu yang tepat/*appropriate*, bagaimana jenis latihan yang aman bagi anak sesuai dengan

tahapan usia dan bagaimana kegiatan fisik motorik kasar yang menyenangkan anak. Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik untuk seorang anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentukan konsep diri. Oleh karena itu perkembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk anak usia dini.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan motorik kasar anak PAUD masih kurang terkoordinasi dengan baik sehingga hal tersebut menjadi masalah yang perlu diperhatikan bagi para guru PAUD. Permasalahan dalam perkembangan motorik kasar ini juga terjadi pada anak-anak TK PGRI Cipakat kecamatan Singaparna. Hal ini tampak dari perkembangan motorik kasar anak yaitu belum dapat mengontrol gerak tubuh atau mengkoordinasi seluruh anggota tubuhnya secara terampil karena kurangnya latihan fisik dalam berlari, melompat, berjalan pada garis lurus, berjalan mundur dengan tumit, dan melakukan permainan ketangkasan dan kelincahan.

Data yang ada menunjukkan bahwa 52% anak belum dapat mengkoordinasi gerak tubuh dengan baik, namun 48% anak dapat mengkoordinasi gerak tubuh dengan baik. Selain itu, dari pembelajaran fisik motorik tidak menampakkan adanya peningkatan kecerdasan kinestetik anak.

Untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak tersebut maka guru berusaha mengupayakan metode atau kegiatan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak yaitu melalui kegiatan senam. Senam merupakan salah satu metode kegiatan yang menggunakan berbagai gerak motorik kasar anak, sehingga diharapkan melalui kegiatan senam kemampuan motorik kasar anak dapat meningkat.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar dengan memaksimalkan kegiatan senam pada siswa Taman Kanak-kanak PGRI Cipakat tahun pelajaran 2018-2019. Hal inilah yang menarik bagi penulis untuk melakukan penelitian dengan judul: "Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam di Taman Kanak-kanak PGRI Cipakat Tahun Pelajaran 2018-2019".

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di TK PGRI Cipakat kecamatan Singaparna kabupaten

Karanganyar. Penelitian dilaksanakan pada Semester I tahun pelajaran 2018-2019. Pelaksanaan penelitian bulan Oktober Sampai Desember 2018. Subyek penelitian ini adalah siswa Taman Kanak-kanak PGRI Cipakat kecamatan Singaparna kabupaten Karanganyar tahun pelajaran 2018-2019. Jumlah anak Kelompok B Taman Kanak-kanak PGRI Cipakat yang menjadi subjek penelitian adalah 20 anak. Objek dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik kasar siswa kelompok B TK PGRI Cipakat, Singaparna.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas ini mencakup langkah-langkah: (1) persiapan; (2) studi/survey awal; (3) pelaksanaan siklus; dan (4) penyusunan laporan. Pelaksanaan siklus meliputi: (a) perencanaan tindakan (*planning*); (b) pelaksanaan tindakan (*acting*); (c) pengamatan (*observing*);

(d) refleksi (*reflecting*). Adapun rancangan prosedur PTK ini diuraikan sebagai berikut: (1) Siklus I, merencanakan tindakan, menyiapkan materi, menyusun skenario pembelajaran, instrumen, melaksanakan tindakan sesuai dengan skenario pembelajaran siklus I; melakukan pengamatan pelaksanaan tindakan pembelajaran, membuat refleksi atas tindakan pada siklus I, (2) Pada Siklus II dan selanjutnya dilakukan sama seperti siklus I, akan tetapi sebelumnya dilakukan perencanaan ulang berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, sehingga kelemahan yang ada pada siklus I tidak terulang pada siklus II, demikian juga dengan siklus selanjutnya.

Data atau informasi yang penting untuk dikumpulkan dan dikaji dalam penelitian ini adalah data kualitatif. Informasi tersebut akan digali dari berbagai sumber data dan jenis data yang dapat dimanfaatkan dalam penelitian ini meliputi: (1) Siswa TK PGRI Cipakat Singaparna berupa data siswa, (2) Hasil pengamatan pelaksanaan kegiatan pembelajaran, (3) Informan (guru), dan (4) Arsip nilai.

Sesuai dengan bentuk penelitian dan jenis data yang dimanfaatkan, maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: (1) Wawancara. Wawancara yang digunakan adalah wawancara jenis terbuka, tidak terstruktur ketat, tidak dalam suasana formal dan dapat dilakukan berulang-ulang untuk menggali informasi yang sama. Dengan wawancara yang mendalam peneliti akan memperoleh informasi yang rinci.

Wawancara dilakukan untuk mengetahui sejauh mana siswa menguasai pembelajaran dan hambatan apa saja yang ditemui serta solusi untuk mengatasinya, (2) Observasi. Observasi yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung adalah observasi partisipatif agar hasilnya sesubjektif mungkin. Observasi dilakukan untuk mengamati siswa yang melakukan kegiatan senam dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana keaktifan siswa dalam kegiatan senam, (3) Analisis Dokumen. Teknik pengumpulan data ini diperoleh dari dokumen dan arsip. Dokumen tersebut berupa daftar nilai, daftar hadir, lembar observasi, foto, dan arsip lain yang dimiliki guru. Hal ini berfungsi untuk mengetahui kondisi siswa sebelum ataupun sesudah dilakukan kegiatan senam.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah lembar observasi peningkatan kemampuan motorik kasar siswa yang berisi tentang catatan hasil pelaksanaan kegiatan siswa sesuai dengan indikator yang akan dicapai. Indikator yang akan digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan motorik kasar anak, antara lain: (1) Memutar dan mengayunkan lengan, (2) Merentangkan tangan ke kanan dan ke kiri dengan seimbang, (3) Meliukkan tubuh, (4) Menggerakkan kepala ke arah depan, belakang, kiri, dan kanan, (5) Membungkukkan badan, (6) Senam fantasi dengan bentuk meniru, (7) Berjalan ke berbagai arah dengan berbagai cara, (8) Melompat ke berbagai arah dengan dua kaki, (9) Berlari dengan berbagai variasi, dan (10) Mengekspresikan diri dalam gerak bervariasi.

Kemudian indikator dijabarkan ke dalam butir amatan, yaitu (1) Memutar dan mengayunkan lengan, meliputi (a) Memutar lengan kanan dan lengan kiri dan (b) Mengayunkan kedua lengan, (2) Merentangkan tangan ke kanan dan ke kiri dengan seimbang, meliputi (a) Merentangkan tangan ke kanan dan (b) Merentangkan tangan ke kiri, (3) Meliukkan tubuh, meliputi (a) Meliuk-liukkan tubuh ke depan dan belakang dan (b) Menirukan jalannya binatang, misalnya ulat, (4) Menggerakkan kepala ke arah depan, belakang, kiri, dan kanan, meliputi (a) Menggelengkan kepala ke kiri dan ke kanan dan (b) Melihat ke atas dan ke bawah, (5) Membungkukkan badan, meliputi (a) Memegang ujung kaki dengan kedua tangan dan (b) Memutar badan sambil membungkukkan badan, (6) Senam fantasi dengan bentuk meniru, meliputi (a) Menirukan berbagai gerakan hewan dan (b) Menirukan gerakan pohon

saat tertiup angin, (7) Berjalan ke berbagai arah dengan berbagai cara, meliputi (a) Berjalan maju pada garis lurus dan (b) Berjalan mundur pada garis lurus, meliputi (8) Melompat ke berbagai arah dengan dua kaki, meliputi (a) Melompat ke depan dengan kedua kaki dan (b) Melompat ke belakang dengan kedua kaki, (9) Berlari dengan berbagai variasi, meliputi (a) Berlari ke arah depan dan ke belakang dan (b) Berlari menyamping ke arah kiri dan kanan, (10) Mengekspresikan diri dalam gerak bervariasi, meliputi (a) Bergerak sesuai tepukan tangan dan (b) Bergerak sesuai dengan syair lagu.

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian kegiatan senam dalam meningkatkan Kemampuan motorik kasar siswa TK PGRI Cipakat secara keseluruhan pada siklus I, II, dan III dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Observasi Kemampuan Motorik Kasar Siklus I, II, dan III

No.	Siklus	Tema	Rata-rata Ketuntasan Motorik Kasar
1.	Siklus I	Senam Bebas	65%
2.	Siklus II	Senam Kesegaran Jasmani	75%
3.	Siklus III	Senam Irama	90%

Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan motorik kasar anak PAUD masih kurang terkoordinasi dengan baik sehingga hal tersebut menjadi masalah yang perlu diperhatikan bagi para guru PAUD. Permasalahan dalam perkembangan motorik kasar ini juga terjadi pada anak-anak TK PGRI Cipakat kecamatan Singaparna. Hal ini tampak dari perkembangan motorik kasar anak yaitu belum dapat mengontrol gerak tubuh atau mengkoordinasi seluruh anggota tubuhnya secara terampil karena kurangnya latihan fisik dalam berlari, melompat, berjalan pada garis lurus, berjalan mundur dengan tumit, dan melakukan permainan ketangkasan dan kelincahan. Data yang ada menunjukkan bahwa 48% anak belum dapat mengkoordinasi gerak tubuh dengan baik, hanya 52% anak dapat mengkoordinasi gerak tubuh dengan baik.

Motorik kasar adalah gerakan

tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Contohnya kemampuan duduk, menendang, berlari, naik-turun tangga dan sebagainya. Perkembangan motorik kasar merupakan perkembangan yang berkaitan dengan aktivitas fisik/jasmani dengan menggunakan otot-otot besar seperti otot lengan, otot tungkai, otot bahu, otot punggung, dan otot perut yang dipengaruhi oleh kematangan fisik anak (Sujiono 2010: 13).

Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Pada pelaksanaan kegiatan senam siklus I ini siswa masih belum terkoordinasi dengan baik. Siswa masih belum dapat mengikuti petunjuk dari guru dengan maksimal, karena suasana kegiatan senam terkesan monoton tanpa alunan musik. Siswa merasa kesulitan dalam meniru dan menghafalkan gerakan senam sehingga gerakan siswa belum tertata dengan rapi. Peneliti dan guru menemukan fakta bahwa dalam kegiatan senam ini diperlukan musik atau irama untuk mengiringi gerakan senam siswa sehingga siswa lebih bersemangat dan aktif dalam kegiatan senam.

Indikator yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: (1) Memutar dan mengayunkan lengan, meliputi (a) Memutar lengan kanan dan lengan kiri dan (b) Mengayunkan kedua lengan, (2) Merentangkan tangan ke kanan dan ke kiri dengan seimbang, meliputi (a) Merentangkan tangan ke kanan dan (b) Merentangkan tangan ke kiri, (3) Meliukkan tubuh, meliputi (a) Meliukkan tubuh ke depan dan belakang dan (b) Menirukan jalannya binatang, misalnya ulat, (4) Menggerakkan kepala ke arah depan, belakang, kiri, dan kanan, meliputi (a) Menggelengkan kepala ke kiri dan ke kanan dan (b) Melihat ke atas dan ke bawah, (5) Membungkukkan badan, meliputi (a) Memegang ujung kaki dengan kedua tangan dan (b) Memutar badan sambil membungkukkan badan, (6) Senam fantasi dengan bentuk meniru, meliputi (a) Menirukan berbagai gerakan hewan dan

(b) Menirukan gerakan pohon saat tertiup angin, (7) Berjalan ke berbagai arah dengan berbagai cara, meliputi (a) Berjalan maju pada garis lurus dan (b) Berjalan mundur pada garis lurus, (8) Melompat ke berbagai arah dengan dua kaki, meliputi (a) Melompat ke depan dengan kedua kaki dan (b) Melompat ke belakang dengan kedua kaki, (9) Berlari dengan berbagai variasi, meliputi (a) Berlari ke arah depan dan ke belakang dan (b) Berlari menyamping ke arah kiri dan kanan, (10) Mengekspresikan diri dalam gerak bervariasi, meliputi (a) Bergerak sesuai tepukan tangan dan (b) Bergerak sesuai dengan syair lagu.

Berdasarkan hasil observasi terhadap kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan senam pada siklus I menunjukkan persentase rata-rata kemampuan motorik kasar anak sebesar 65%. Ada beberapa siswa yang memperoleh nilai dengan poin terendah yaitu Adelia Fitri,

Dady S. Dan Yesi Deni. Adelia Fitri mendapatkan nilai terendah pada indikator 4, 5, dan 7 yaitu menggerakkan kepala ke arah depan, belakang, kiri, dan kanan, membungkukkan badan, serta berjalan ke berbagai arah dengan berbagai cara. Dady S dan Yesi Deni mendapatkan nilai terendah pada indikator 5 dan 6 yaitu membungkukkan badan dan senam fantasi dengan bentuk meniru.

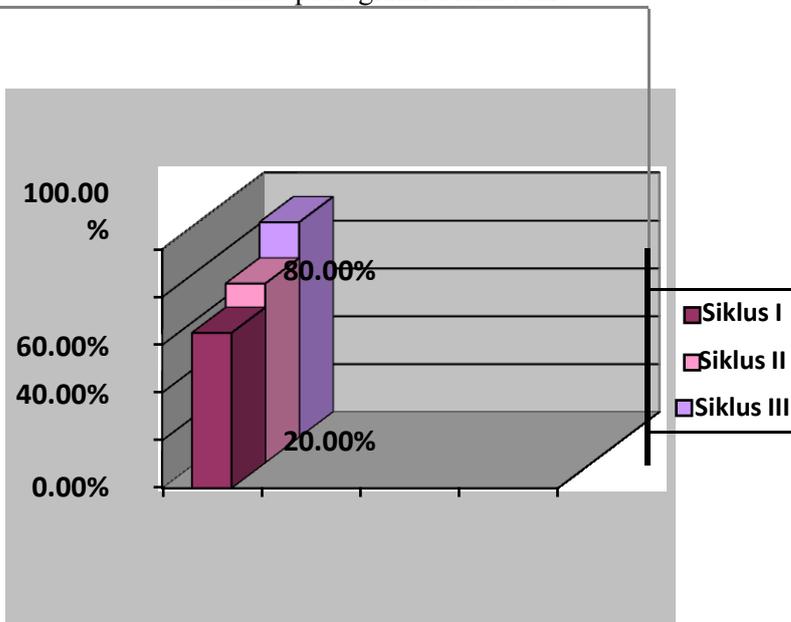
Berdasarkan hasil refleksi diperoleh data bahwa rata-rata motorik kasar siswa pada siklus II mencapai 75%. Ada beberapa siswa yang mendapatkan nilai terendah, yaitu Dady S, Nada Imro dan Yesi Deni. Dady S kesulitan dalam melakukan indikator pada nomor 3, 6, dan 8 yaitu meliukkan tubuh, senam fantasi bentuk meniru, dan melompat ke berbagai arah dengan dua kaki. Nada Imro mendapatkan poin terendah pada indikator 6 dan 8 yaitu senam fantasi bentuk dan melompat ke berbagai arah dengan dua kaki, sedangkan Yesi Deni pada indikator 5 dan 10 yaitu membungkukkan badan dan mengekspresikan diri dalam gerak bervariasi.

Pada siklus III, diperoleh data ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 90%. Nilai yang diperoleh masing-masing siswa telah mencapai rata-

rata optimal, tetapi masih ada beberapa siswa yang mendapatkan skor 1 untuk beberapa indikator yaitu 5, 6, dan 10 yaitu membungkukkan badan, senam fantasi dengan bentuk meniru, dan mengekspresikan diri dalam gerak bervariasi. Hal ini sudah menunjukkan hasil yang meningkat dibandingkan dengan kedua siklus sebelumnya, sehingga secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

Berdasarkan hasil refleksi pelaksanaan penelitian siklus III disimpulkan bahwa kegiatan senam telah berhasil meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa dengan persentase 90% dan memenuhi indikator keberhasilan penelitian. Hal ini sudah menunjukkan hasil yang meningkat dibandingkan dengan kedua siklus sebelumnya, sehingga secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam dengan 3 variasi yaitu senam bebas, SKJ, dan senam irama dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

Peningkatan kemampuan motorik kasar siswa pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.1. Diagram Peningkatan Kemampuan motorik kasar Siswa Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa

kegiatan senam terbukti dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa TK PGRI Cipakat. Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Kegiatan senam akan berdampak positif terhadap kemampuan motorik kasar anak di Taman Kanak-kanak PGRI Cipakat Singaparna Karanganyar tahun pelajaran 2018-2019 ” telah terbukti kebenarannya.

### SIMPULAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar dengan memaksimalkan kegiatan senam pada siswa Taman Kanak-kanak PGRI Cipakat tahun pelajaran 2018-2019 . Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), tiap siklus terdiri dari tiga kali pertemuan, dengan tema senam bebas, pada siklus I, pada siklus II dengan tema senam kesegaran jasmani, dan siklus III dengan tema senam irama. Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi dan analisis dokumen. Subjek penelitian ini adalah siswa Taman Kanak-kanak PGRI Cipakat. Teknik analisis data yang digunakan meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun kriteria ketuntasan dalam penelitian ini jika anak mencapai skor  $\geq 30$ .

Analisis data penelitian menunjukkan kemampuan motorik kasar siswa pada siklus I mencapai ketuntasan 65%, pada siklus II 75%, dan pada siklus III mencapai 90%. Rata-rata kelas pada siklus I adalah 30,1 meningkat pada siklus II sebesar 31,5 dan pada siklus III sebesar 31,9. Berdasarkan tindakan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa Taman kanak-kanak PGRI Cipakat tahun pelajaran 2018-2019 .

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dhieni, Nurbiana. 2011. *Metode Pengembangan Bahasa*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Indri, Erna. 2009. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar*

- Melalui Senam Irama pada Kelompok A TK Aisyah Bistanul Athfal.* Skripsi UMS.
- Martini. 2018 . *Peningkatan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola Kelompok B TK Pertiwi I Jomoboran Klaten Tahun Pelajaran 2011/2018* .
- Skripsi UMS.
- Masitoh, dkk. 2011. *Strategi Pembelajaran TK*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Mulyono, Abdurrahman. 2003. *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.