

## **IMPLEMENTASI SENAM IRAMA DALAM MENGOPTIMALKAN ASPEK PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI DI PAUD REZEKI KARTIASA TAHUN PELAJARAN 2023-2024**

**Suniza \***

Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas  
Email: [sunizaap@gmail.com](mailto:sunizaap@gmail.com)

**Elijah**

Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas

**Sera Yuliantini**

Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas

### **Abstract**

*The aim of this research is to reveal: 1) Planning for rhythmic exercises to improve children's gross motor development at PAUD Rezeki Kartiasa for the 2023-2024 academic year; 2) Implementation of rhythmic gymnastics to improve children's gross motor development at PAUD Rezeki for the 2023-2024 academic year; 3) Evaluation of rhythmic gymnastics in improving aspects of children's gross motor development at PAUD Rezeki Kartiasa for the 2023-2024 academic year. This research technique uses a qualitative approach with a phenomenological type of research. Data collection techniques use interviews, observation and documentation. The data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and data conclusion. The results of the research show that planning rhythmic gymnastics to improve children's gross motor development at PAUD Rezeki for the 2023-2024 school year is by determining the goal of the activity, choosing the form of activity to be carried out, and choosing the tools and supporting media used. The implementation of rhythmic gymnastics to improve children's gross motor development at PAUD Rezeki for the 2023-2024 academic year is by carrying out activities in the warm-up stage, core stage and cooling down stage. Evaluation of rhythmic exercise in improving children's gross motor development at PAUD Rezeki Kartiasa for the 2023-2023 academic year is by carrying out non-test evaluations, namely interviews and observation evaluations.*

**Keywords:** Implementation, Rhythmic gymnastics, Gross Motor

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan tentang: 1) Perencanaan senam irama dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak di PAUD Rezeki Kartiasa Tahun Pelajaran 2023-

2024; 2) Pelaksanaan senam irama dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak di PAUD Rezeki Tahun Pelajaran 2023-2024; 3) Evaluasi senam irama dalam meningkatkan aspek perkembangan motorik kasar anak di PAUD Rezeki Kartiasa Tahun Pelajaran 2023-2024. Teknik penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, dan penyimpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, perencanaan senam irama dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak di PAUD Rezeki tahun pelajaran 2023-2024 yaitu dengan menentukan tujuan kegiatan, memilih bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan, dan memilih alat dan media penunjang yang digunakan. Pelaksanaan senam irama dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak di PAUD Rezeki tahun pelajaran 2023-2024 yaitu dengan melaksanakan kegiatan tahap pemanasan (*Warming up*), tahap inti (*Core*), dan tahap pendinginan (*Cooling down*). Evaluasi senam irama dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak di PAUD Rezeki Kartiasa tahun pelajaran 2023-2023 adalah dengan melaksanakan evaluasi non tes yakni wawancara dan evaluasi observasi.

**Kata Kunci:** Implementasi, Senam irama, Motorik Kasar

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan usaha mengembangkan kepribadian manusia baik di bagian rohani atau di bagian jasmani. Pendidikan bagi kehidupan umat manusia adalah kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat (Hasbullah, 2006). Pendidikan yang diajarkan pertama kali mencakup mengembangkan kemampuan fisik, kognitif, bahasa, sosial, emosional, konsep diri, disiplin, kemandirian, seni moral dan nilai-nilai agama, oleh sebab itu dibutuhkan kondisi dan stimulasi yang sesuai dengan kebutuhan anak agar pertumbuhan dan perkembangan anak tercapai secara optimal. Anak mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangannya termasuk perkembangannya motoriknya. Pendidikan Anak Usia Dini atau yang disingkat dengan PAUD juga dapat diartikan sebagai salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitik beratkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan baik koordinasi motorik (halus dan kasar), kecerdasan emosi, kecerdasan jamak (*multiple intelligences*) maupun kecerdasan spiritual (Suyadi, 2014).

Upaya mengoptimalkan segala kemampuan yang dimiliki anak usia dini yang berdasarkan prinsip PAUD, seharusnya setiap pendidikan anak usia dini memahami setiap tahapan pertumbuhan dan perkembangannya karena

segenap upaya yang dilakukannya harus berdasarkan pada tahapan tumbuh kembang anak agar mencapai hasil yang optimal (Aisyahsiti, 2013).

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai 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. Pendidikan Anak Usia Dini dapat dilakukan melalui jalur pendidikan formal, non formal maupun informal misalnya TK, KB, TPA, Pos PAUD, dan lembaga lain yang sederajat. Melalui program pendidikan anak usia dini diharapkan dapat memfasilitasi (Patmonodewo, 2000).

Umumnya pembelajaran di PAUD untuk aspek perkembangan fisik atau motorik lebih banyak di fokuskan ke perkembangan motorik halus, sedangkan motorik kasar kurang diperhatikan. Padahal perkembangan motorik kasar anak usia dini juga memerlukan bimbingan dari pendidik. Dalam mengembangkan aspek perkembangan fisik motorik kasar anak, diperlukan adanya dukungan dari orang tua dan pendidik, namun pada kenyataannya ranah ini kurang mendapat perhatian guru dalam gerakan kesehatan dan kesegaran (fisik dan mental) pada anak. Patmonodewo menulis bahwa masa lima tahun pertama adalah masa pesatnya perkembangan motorik anak. Motorik adalah semua gerakan yang mungkin dapat dilakukan oleh seluruh tubuh (Patmonodewo, 2000). Sementara itu, perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh.

Perkembangan motorik ini erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Keterampilan motorik berkembang sejalan dengan kematangan syaraf dan otot. Oleh sebab itu, setiap gerakan paling sederhana pun yang dilakukan anak sebenarnya merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol otak. Jadi, otaklah yang berfungsi sebagai bagian dari susunan syaraf yang mengatur dan mengontrol semua aktivitas fisik dan mental seseorang (Suyadi, 2014). Sesuai dengan penjelasan ayat sebagai berikut:

الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّلَكَ فَعَدَلَكَ ۝

“Yang telah menciptakan kamu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh) mu seimbang”. (QS al-Infithar [82]: 7) (Surah Al-Infithar ayat 82:7).

Menurut Shihab, apakah yang telah memperdayakan kamu berbuat durhaka terhadap Tuhanmu Yang Maha Pemurah. Yang telah menciptakan kamu, lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh) mu

seimbang. (Al Infithar: 7), Yaitu yang telah menjadikanmu sempurna, tegak mempunyai tinggi yang seimbang dengan bentuk yang paling baik dan paling rapi. Imam Ahmad mengatakan, telah menceritakan kepada kami Abul Mugirah, telah menceritakan kepada kami Jarir, telah menceritakan kepadaku Abdur Rahman ibnu Maisarah, dari Jubair ibnu Nasir dari Bisyr ibnu Jahhasy Al-Qurasyi, bahwa di suatu hari Rasulullah Saw. meludah pada telapak tangannya sendiri, lalu meletakkannya pada ludahnya itu seraya bersabda: Allah Swt. berfirman, "Hai anak Adam, mana bisa engkau selamat dari (azab)-Ku, Aku telah menciptakanmu dari sesuatu seperti ini (hina seperti ludah ini). hingga manakala engkau telah Kusempurnakan bentukmu dan Aku jadikan engkau berdiri tegak, lalu engkau dapat berjalan dengan mengenakan sepasang kain burdahmu, sedangkan di bumi engkau telah mempunyai tempat kuburan, kemudian kamu menghimpun harta benda dan enggan memberinya (M, Quraish Shihab, 2003).

Keterampilan motorik tidak akan berkembang melalui kematangan saja tetapi harus dipelajari. Pendidik perlu mengetahui kebutuhan setiap anak untuk mengembangkan otot-otot besar dan kecilnya pada setiap tingkatan usia. Artinya pendidik memerlukan peralatan yang baik, namun yang lebih penting lagi adalah sikap yang baik pada tingkatan anak dengan membiarkan anak mengetahui sesuatu dan mencoba berbagai aktivitas motorik kasar dan halus yang sesuai dengan tingkatan usianya. Perkembangan fisik dan motorik anak cenderung mengikuti pola yang relatif sama sehingga dapat dilihat normal atau mengalami hambatan. Meskipun demikian, terdapat perbedaan laju perkembangan antara anak yang satu dengan yang lainnya, sehingga tidak ada dua individu yang sama persis, baik dalam pertumbuhan fisik maupun perkembangan motoriknya. Perkembangan motorik bergantung pada kematangan otot dan saraf sehingga anak akan sulit menunjukkan suatu keterampilan tertentu ketika belum matang (Trianto, 2011).

Perkembangan motorik kasar pada anak melatih gerak jasmani berupa koordinasi gerakan tubuh pada anak, seperti merangkak, berlari, berjinjit, melompat, bergantung, melempar dan menangkap, serta menjaga keseimbangan (Montolalu, B.E.F, 2014). Perkembangan anak usia dini sifatnya holistik, yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badanya, cukup gizinya, dan didik secara baik dan benar. Perkembangan motorik yang baik akan berdampak pada aspek perkembangan lainnya. Demikian pula sebaliknya, kesempatan yang luas untuk bergerak, pengalaman belajar untuk menemukan, aktivitas sensori motor yang meliputi penggunaan otot-otot besar dan kecil memungkinkan anak untuk memenuhi perkembangan perseptual motorik.

Untuk itu, anak belajar dari guru tentang beberapa pola gerakan yang dapat mereka lakukan untuk melatih ketangkasan, kecepatan, kekuatan, kelenturan, serta ketepatan koordinasi tangan dan mata. Pengembangan kemampuan motorik sangat diperlukan anak agar mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Moeslichatoen, menggolongkan tiga keterampilan motorik anak sebagai berikut (Moeslichatoen, 1999):

1. Keterampilan lokomotorik, yaitu berjalan, berlari, melompat, dan meluncur.
2. Keterampilan non-lokomotorik (menggerakkan bagian tubuh, tetapi anak diam di tempat), yaitu mengangkat, mendorong, melengkung, berayun, dan menarik.
3. Keterampilan memproyeksi dan menerima/menangkap benda, yaitu menangkap dan melempar.

Dalam mengembangkan kemampuan motoriknya, anak juga mengembangkan kemampuan mengamati, yaitu mengingat hasil pengamatan dan menambah pengalamannya. Anak mengamati guru, anak lain, atau dirinya saat bergerak. Ia kemudian mengingat gerakan motorik yang telah dilakukannya atau telah dilatih oleh gurunya agar dapat melakukan perbaikan dan penghalusan gerak. Anak juga harus memiliki keterampilan dasar terlebih dahulu sebelum ia mampu memadukannya dengan kegiatan motorik yang lebih kompleks (Yusuf Syamsu, 2019).

Perkembangan motorik kasar merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini khususnya anak kelompok bermain (KB), dan Taman Kanak-Kanak (TK). Perkembangan motorik kasar anak perlu adanya bantuan dari para pendidik di lembaga pendidikan usia dini. Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik untuk seorang anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentuk konsep diri. Oleh karena itu perkembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk AUD. Perkembangan fisik yang normal (tidak cacat) merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan, maupun keterampilan (Yusuf Syamsu, 2019).

Perkembangan motorik ini sangat mendasar bagi belajar keterampilan. Oleh karena itu, kematangan perkembangan motorik sangat menunjang keberhasilan belajar peserta didik dan untuk memfasilitasi perkembangan motorik atau keterampilan ini maka sekolah menyiapkan khusus dalam bidang olahraga atau kesenian (Yusuf Syamsu, 2019). Karakteristik perkembangan motorik kasar pada anak usia 4-5 tahun yaitu Mengekspresikan gerakan dengan irama bervariasi, yaitu bertujuan agar gerakan senam tidak monoton, sehingga

siswa diberi kebebasan untuk berkespresi dalam melakukan senam irama (Upton Penney, 2012). Siswa juga dilatih untuk melempar dan menangkap bola, yaitu bertujuan untuk melatih konsentrasi dan keseimbangan anak dan melatih otot anak. Ada beberapa keseimbangan yang harus siswa lakukan seperti melakukan berjalan di atas papan titian, yaitu bertujuan untuk mengelola keseimbangan badan terhadap gravitasi, dan juga mampu melatih kepercayaan diri anak untuk melalui sebuah rintangan. Berjalan dengan berbagai variasi, yaitu bertujuan untuk mengeskpresikan gerak kaki pada anak.

Motorik merupakan suatu gerakan anggota tubuh melalui alat gerak tubuh (otot dan rangka), dan gerakan yang ada didalamnya melibatkan fungsi motorik seperti otak, saraf, otot dan rangka. Fungsi-fungsi tersebut saling berkaitan dan bekerja sama sehingga terbentuk suatu gerakan yang memiliki tujuan, misalnya berlari, berjalan, berbicara maupun melakukan gerakan senam khususnya senam irama.

Menurut Muhajir, senam irama sering disebut dengan senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama (Muhajir, 2017). Senam bisa menggunakan alat maupun tanpa alat. Alat yang digunakan untuk senam irama ini antara lain gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi, *ring* donat dan lain-lain. Manfaat lain dari senam irama dalam pembelajaran PAUD dapat menciptakan sebuah rangsangan optimal untuk system syaraf yang bermanfaat bagi proses pendidikan, merangsang anak untuk bergerak, mendorong keadaan relaksasi dan ketenangan, memfasilitasi kinerja ritmis gerakan, memudahkan internalisasi kemampuan motorik dan kemampuan khusus untuk senam (Moreno Cindo, 2009).

Kegiatan senam irama berpengaruh terhadap proses pengembangan motorik kasar anak. Karena proses tumbuh kembang motorik anak berhubungan dengan tumbuh kembang kemampuan gerak anak, pengaruh kegiatan senam irama akan berdampak positif bagi perkembangan motorik kasar anak. Di dalam kegiatan senam irama, anak belajar keterampilan gerak dasar yang harus dikuasai oleh anak sesuai dengan tugas-tugas dalam tahap perkembangan motorik kasar. Aktivitas yang dilakukan melalui kegiatan senam irama sangat menyenangkan bagi anak dan membuat anak tidak jenuh atau bosan ketika anak berlatih gerak tubuh. Walaupun latihan gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang anak akan tetap antusias melakukannya karena anak merasa senang dan dapat dengan bebas melakukan gerakannya. Selain berlatih gerak dasar, melalui senam irama anak juga dapat menyalurkan kebutuhannya untuk bergerak secara ekspresif dan kreatif (Moreno Cindo, 2009).

Dunia anak adalah dunia bermain. Melalui kegiatan bermain, semua aspek perkembangan anak ditumbuhkan sehingga anak-anak menjadi lebih sehat sekaligus cerdas. Saat bermain, anak-anak mempelajari banyak hal penting. Sebagai contoh, dengan bermain bersama teman, anak-anak akan lebih terasah rasa empatinya, mereka juga bisa mengatasi penolakan dan dominasi, serta bisa mengelola emosi. Umumnya anak yang duduk di bangku Taman Kanak-kanak belum memiliki motorik kasar yang baik seperti anak yang sudah duduk di bangku Sekolah Dasar. Dengan demikian untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar yang berfungsi untuk menjaga kestabilan yang baik perlu dilatih melalui sebuah aktivitas yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak (Dian Andriana, 2011).

Mengembangkan pola-pola gerakan anak sebaiknya dilakukan melalui aktivitas seperti menari, olahraga, dan senam. Aktivitas tersebut masuk kedalam wilayah pendidikan jasmani. Senam irama mempunyai manfaat bagi orang yang melakukannya, seperti melatih keseimbangan tubuh, membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak. Senam irama ini anak akan terlibat langsung dalam pengalaman belajar yang bermakna dalam aktivitas fisik. Penggunaan irama yang ceria pada senam ini akan menimbulkan sebuah perasaan senang dan anak menjadi lebih semangat. Jika keterampilan motorik kasar anak kurang baik, tidak hanya pertumbuhan kemandirian aktivitas yang terhambat, akan tetapi hal itu berdampak pada perkembangan anak yang lain seperti aktivitas sosial dan perkembangan kognitifnya yang kurang baik.

Berdasarkan pra-survei yang dilakukan ditemukan bahwa di PAUD Rezeki, peningkatan kemampuan kognitif kasar siswa dengan melakukan senam irama, ditemukan bahwa pada saat itu proses senam irama dilakukan dengan antusias untuk melatih motorik kasar anak. Agar anak mudah untuk diarahkan guru mempunyai inisiatif melakukan senam irama untuk membuat anak fokus dan menstimulus anak melakukan suatu gerakan dan mampu mengembangkan motorik kasar anak.

Dari penjelasan di atas peneliti mengangkat karya ilmiah dengan judul “Implementasi Senam Irama dalam Mengoptimalkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini di PAUD Rezeki Kartiasa Tahun Pelajaran 2023/2024”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan “Metode penelitian yang berlandaskan naturalistik, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti menjadi

instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis berita bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi” (Sugiono, 2013). Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini akan mengkaji kegiatan senam irama dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak di PAUD Rezeki secara objektif dan alamiah.

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian fenomenologi adalah penelitian yang melihat dan mendengar lebih dekat dan terperinci penjelasan dan pemahaman yang individual tentang fenomena-fenomena atau pengalaman-pengalaman yang ada di kehidupan manusia bisa diartikan juga metode untuk mempelajari bagaimana individu berfikir secara objektif peneliti (Amir Hamzah, 2020). Dengan jenis pendekatan ini akan dilakukan pengamatan lebih dekat dengan penjelasan terperinci tentang kegiatan senam irama dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak di PAUD Rezeki di PAUD Rezeki.

## **PEMBAHASAN**

A. motorik kasar anak di PAUD Rezeki Kartiasa Tahun Pelajaran 2023-2024.

1. Menentukan tujuan

Tujuan utama melakukan senam irama adalah untuk melatih kemampuan gerak seseorang. Di PAUD Rezeki guru mengoptimalkan gerakan pada senam irama untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak. Pendidikan anak usia dini pada hakekatnya merupakan suatu pendidikan dasar bagi setiap anak. Pendidikan yang ditanamkan pada anak usia dini tidak hanya sebatas pengetahuan saja, namun juga membentuk karakter dan menyiapkan anak untuk ke jenjang pendidikan selanjutnya. Oleh karena itu, stimulasi yang diberikan kepada anak usia dini harus sesuai dengan konsep perkembangan anak. Perkembangan motorik merupakan perkembangan yang sangat berpengaruh di setiap gerakan anak usia dini, pada usia prasekolah perkembangan akan semakin meningkat terutama dalam keterampilan motorik kasarnya seperti, berjalan, berlari, melempar, menangkap, melompat, meloncat, dan menendang yang membutuhkan otot-otot besar. Tulang dan otot anak usia dini pada masa prasekolah akan semakin kuat dan kapasitas paru-paru mereka akan semakin besar sehingga membuat mereka bisa melakukan aktivitas motorik kasar dengan lebih baik dan lebih cepat.

Senam yang dilakukan dengan cara yang benar dan teratur dalam jangka waktu yang cukup memungkinkan untuk, menciptakan suasana menyenangkan selama pembelajaran dan peningkatan keadaan emosional, dapat menciptakan sebuah rangsangan optimal untuk sistem saraf yang dapat bermanfaat bagi proses pendidikan, merangsang anak untuk bergerak, mendorong keadaan relaksasi dan ketenangan, memfasilitasi kinerja ritmik gerakan, memudahkan internalisasi kemampuan motorik dan kemampuan khusus untuk senam, memberikan kontribusi untuk pengembangan memori dan perhatian distributive (Irfah Aulaini Damanik, Nurmainah, 2017).

2. Memilih bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan

Perencanaan senam irama merupakan suatu kegiatan yang dapat menunjang perkembangan motorik kasar anak usia dini. Senam irama merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga mampu melakukan gerakan dengan ketentuan ritmis dan durasi tertentu. Senam juga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, namun agar dapat melakukan dengan bersemangat dan lebih menyenangkan bila dilakukan secara kelompok. Setiap lembaga tentunya mempunyai cara tersendiri dalam mengembangkan dan menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini. Pada dasarnya cara-cara yang dapat dilakukan untuk menunjang perkembangan motorik kasar anak usia dini juga harus mengacu pada standar tingkat pencapaian perkembangan anak.

Pada siswa PAUD Rezeki, senam yang dilakukan yaitu untuk memberikan stimulus berupa permainan dan juga senam yang dapat mengembangkan motorik kasar anak. Dengan melakukan kegiatan senam secara berulang-ulang maka motorik kasar anak akan terangsang dan akan meningkatkan perkembangan motorik kasar anak.

Tersedianya beberapa lagu dan gerakan bahkan beberapa alat permainan yang mendukung perkembangan motorik siswa maka pelaksanaan senam irama akan terlaksana dengan baik. Perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan iringan irama musik merupakan salah satu kegiatan senam irama, anak dapat menggerakkan seluruh anggota tubuhnya secara leluasa, sehingga perkembangan fisik motorik anak akan meningkat selain itu juga, melalui kegiatan senam irama perkembangan tangan dan kaki anak dapat terstimulus dengan baik (Sasmita, 2020).

3. Memilih alat dan media penunjang yang digunakan

Alat yang digunakan untuk senam irama ini antara lain gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi, ring donat dan lain-lain (Muhajir, 2017). Alat permainan yang mendukung dalam senam irama di PAUD Rezeki adalah ring donat, ring donat merupakan alat permainan yang mampu mendukung konsentrasi siswa dan bisa dijadikan sebagai alat untuk menghitung dan mengingat warna. Untuk mendukung alat permainan tersebut dapat dilakukan dengan baik tentu memerlukan strategi. Menurut guru PAUD Rezeki strategi yang dapat dilakukan dengan cara pemilihan gerakan, pemilihan iringan musik pada senam, dan mengatur pola barisan pada anak. Pemilihan gerakan disini disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak usia dini sehingga anak dapat menirukan gerakan pada senam yang di berikan oleh guru dan tentunya tidak membahayakan anak. Sedangkan pengaturan pada pola barisan biasanya dengan berjajar lurus, membentuk leter U, dan melingkar.

Perencanaan kegiatan senam irama dalam mengembangkan motorik kasar anak usia dini di PAUD Rezeki, mengacu pada Setandar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STTPA) kegiatan senam irama tersebut dapat menstimulus perkembangan motorik kasar anak usia dini agar dapat berkembang sesuai dengan indikator perkembangan anak usia dini. Dengan melakukan gerakan senam maka tangan, kaki dan badan anak lama kelamaan akan terkoordinasi dengan baik dan maksimal. Selain menstimulus perkembangan motorik kasar anak usia dini senam juga dapat mengembangkan kreatifitas anak karena harus memadukan gerakan dan musiknya. Tidak hanya itu senam juga dapat mengembangkan kemampuan berhitung anak.

Pembiasaan kegiatan senam irama perkembangan motorik kasar anak akan lebih mudah berkembang. Karena kegiatan tersebut dilakukan setiap seminggu setiap hari dengan arahan dan bimbingan guru. Maka dari itu motorik kasar anak usia dini akan semakin berkembang dan terkoordinasi dengan baik. Selain mengembangkan motorik kasar anak usia dini, kegiatan tersebut juga dapat mengembangkan aspek perkembangan anak lainnya.

B. Pelaksanaan senam irama dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak di PAUD Rezeki Kartiasa Tahun Pelajaran 2023-2024

1. Tahap Pemanasan (*warming up*)

Pelaksanaan senam irama merupakan suatu kegiatan yang dapat menunjang perkembangan motorik kasar anak usia dini. Senam irama dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak 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 (Mira Adina Ulfah, 2021).

Senam juga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, namun agar dapat dilakukan dengan bersemangat dan lebih menyenangkan bila dilakukan secara kelompok. Aspek perkembangan motorik kasar pada anak usia dini tidak pernah lepas dari setiap gerakan yang dilakukan anak dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan, berlari, melempar dan menangkap bola, melompat dan meloncat, mendorong, menendang bola. Apabila anak tidak mampu melakukan kegiatan diatas dengan baik maka akan berpengaruh pada perkembangan di kehidupan masa mendatang.

Kurangnya keterampilan anak dalam berlari, berjalan, menangkap dan melempar bola, melompat dan meloncat dapat berakibat pada rasa percaya diri anak. Oleh karena itu, aspek perkembangan motorik kasar harus distimulasi sejak dini, sesuai dengan tingkat pencapaian perkembangan anak usia dini yang telah disesuaikan dengan tingkat usia anak. Dalam senam tentu memerlukan pemanasan sebelum melakukan senam irama. Di PAUD Rezeki pemanasan yang dilakukan dengan kegiatan dasar senam seperti gerakan menundukkan dan mengangkat kepala kebawah dan ke atas, menolehkan kepala ke kanan dan kiri, kemudian memutar bahu kearah depan dan kebelakang, kemudian mengangkat kaki kiri dan kanan secara bergantian.

## 2. Tahap Inti (core)

Pelaksanaan senam irama dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar di PAUD Rezeki dengan memberikan kegiatan motorik kasar yang sesuai dengan tingkat pencapaian perkembangan anak usia dini, guru di PAUD Rezeki mengacu pada Setandar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA). Kegiatan yang biasanya dilakukan yaitu

melakukan gerakan senam dengan beberapa irama lagu yang berbeda beda setiap harinya. Kegiatan senam dengan diiringi lagu dan alat permainan ring donat dilakukan agar siswa mampu berkonsentrasi dengan baik dalam menyusunnya sesuai urutan.

Gerakan senam yang dilakukan setiap hari dapat membantu proses perkembangan anak dalam aspek mampu melakukan gerakann koordinasi tangan-kaki dan tubuh anak. Tidak hanya itu kegiatan lain yang dilakukan tidak hanya sekedar berlari, misalnya guru di PAUD Rezeki menambahkan media sebagai alat untuk menunjang kegiatan motorik kasar. Media yang di gunakan seperti alat permainan ring donat. Mengembangkan kemampuan motorik kasar yang berfungsi untuk menjaga kestabilan yang baik perlu dilatih melalui sebuah aktivitas yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak (Dian Andriana, 2011).

Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan senam, sebagian anak tidak menggerakkan tubuhnya seperti yang dilakukan guru di depan saat memberikan contoh gerakan senam. Sebagian anak yang terlihat malu-malu saat ingin menggerakkan tubuhnya untuk melakukan gerakan senam, dan ada anak yang terlalu aktif sehingga saat tubuhnya melakukan gerakan senam tetapi sambil mengganggu temannya dengan cara mensenggol-senggol tubuh temannya, ada juga anak yang fokus menirukan gerakan senam yang di praktekan oleh guru di depan.

Hasil dari pengamatan selama kegiatan senam pemberian stimulasi dengan kegiatan senam irama dalam mengembangkan motorik kasar anak usia dini di PAUD Rezeki yaitu dengan cara melakukan kegiatan senam secara berulang-ulang. Pastinya dengan lagu dan gerakan berbeda di setiap kegiatannya, selain itu guru juga memberikan stimulasi perkembangan motorik kasar berupa kegiatan lain seperti lari estafet, meloncati lingkaran, melompat sambil berhitung, dan lain sebagainya, untuk menjaga mood anak, agar anak tidak mudah bosan saat melakukan kegiatan senam irama.

### 3. Tahap Pendinginan (*cooling down*)

Kegiatan tahap akhir dari senam ini harus melakukan gerakan-gerakan yang menurunkan frekuensi denyut nadi untuk kembali mendekati denyut nadi yang normal. Pelaksanaan gerakan pendinginan ini harus merupakan penurunan secara bertahap dari gerakan yang cepat ke lambat, berat ke ringan. Gerakan ini dilakukan untuk menetralsir metabolisme tubuh setelah melakukan gerakan inti yang

bertujuan untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernafasan agar tubuh kembali rileks (Jamaris, 2006).

Dengan melakukan kegiatan senam irama anak dapat mengembangkan motorik kasarnya. Terutama pada anggota tubuhnya, karena kegiatan senam irama dapat membantu menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini sehingga anak akan bergerak aktif dan dapat merangsang kekuatan otot dan syaraf anak. Perkembangan motorik kasar merupakan aspek perkembangan penting yang harus distimulasi pada anak usia dini. Karena nantinya dapat menentukan keterampilan anak dalam bergerak dan melakukan aktivitas fisik di kehidupan sehari-hari.

Tahap pendinginan dalam senam irama untuk anak usia dini perlu dirancang dengan pendekatan yang sederhana, menyenangkan, dan sesuai dengan kemampuan anak. Tujuannya tetap sama, yaitu membantu tubuh anak beradaptasi kembali setelah aktivitas fisik, tetapi caranya lebih disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik anak-anak. Berikut beberapa penjelasan mengenai tujuan diadakan tahap pendinginan:

a. Penurunan Intensitas Aktivitas

Aktivitas senam irama yang dilakukan oleh anak-anak biasanya sangat energik. Pada tahap pendinginan, intensitas gerakan secara bertahap dikurangi. Anak-anak bisa diajak untuk melakukan gerakan-gerakan yang lebih lambat, seperti berjalan di tempat atau melakukan gerakan tangan yang lembut.

b. Peregangan Sederhana:

Peregangan dilakukan dengan cara yang mudah dan menyenangkan. Misalnya, anak-anak bisa diajak meniru gerakan binatang, seperti "menjadi pohon yang tinggi" dengan merentangkan tangan ke atas, atau "menjadi kucing" dengan meregangkan punggung. Peregangan ini membantu mencegah otot-otot mereka menjadi kaku setelah latihan.

c. Latihan Pernapasan yang Menyenangkan:

Anak-anak bisa diajak untuk melakukan latihan pernapasan dengan cara yang menyenangkan. Contohnya, mereka bisa diminta berpura-pura meniup balon besar dengan napas panjang dan dalam, atau meniup lilin dengan napas pendek dan lembut. Latihan ini membantu menenangkan tubuh mereka setelah aktivitas.

d. Relaksasi Melalui Imajinasi:

Pada tahap ini, anak-anak bisa diminta untuk berbaring atau duduk dengan nyaman dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan, seperti berada di pantai atau di taman bermain. Mereka bisa diajak mendengarkan musik yang tenang atau cerita pendek yang menenangkan.

e. Kembalinya Detak Jantung ke Normal:

Aktivitas pendinginan bertujuan untuk mengembalikan detak jantung anak ke tingkat normal. Aktivitas-aktivitas yang sudah disebutkan di atas membantu memastikan tubuh anak beradaptasi secara bertahap dari kondisi aktif ke kondisi istirahat.

C. Evaluasi senam irama dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak di PAUD Rezeki Kartiasa Tahun Pelajaran 2023-2024

1. Wawancara

Langkah langkah evaluasi non tes yakni wawancara. wawancara yang dilakukan di PAUD Rezeki yaitu menyiapkan persiapan, siapkan pertanyaan yang relevan, seperti tujuan kegiatan, pengalaman peserta, dan manfaat yang dirasakan. Kemudian pelaksanaan, lakukan wawancara dengan santai, pastikan anak merasa nyaman untuk berbicara. Gunakan bahasa yang mudah dipahami oleh anak. Aspek yang dinilai yaitu keterlibatan anak, amati seberapa aktif dan antusias anak selama senam. Kemudian pemahaman konsep, guru menanyakan anak tentang gerakan yang dipelajari dan musik yang digunakan. Selanjutnya yaitu guru bertanya tentang manfaat yang dirasakan, guru mengajak anak mendiskusikan bagaimana senam membuat mereka merasa, baik secara fisik maupun emosional. Setelah itu guru melakukan analisis hasil, guru mencatat jawaban dan perhatikan pola yang muncul. Kegiatan terakhir yaitu tindak lanjut, guru gunakan hasil evaluasi untuk merancang kegiatan senam yang lebih baik, seperti penyesuaian durasi, jenis musik, atau variasi gerakan.

Evaluasi atau penilaian dilakukan pada saat pelaksanaan kegiatan dengan memakai pedoman observasi untuk mengetahui sejauh mana perkembangan yang telah dicapai oleh anak. Dalam mengevaluasi ketrampilan anak dapat diberikan dalam bentuk kuantitatif (angka), tetapi dapat juga diberikan dalam bentuk kualitatif (uraian). Untuk mengevaluasi anak usia dini, pendekatan kualitatif (bentuk uraian) lebih tepat dilakukan agar hasilnya lebih maksimal (Mursid, 2015).

2. Observasi

Evaluasi merupakan proses mulai dan menentukan objek yang diukur, mengukurnya, mencapai hasil, mentransformasikan kedalam nilai dan mengambil keputusan lulus tidaknya siswa terhadap kegiatan yang dilakukan seperlu melakukan senam irama (Hamzah B. Uno, 2008).

Teknik evaluasi menggunakan Teknik observasi di PAUD Rezeki, yaitu keterampilan motorik guru mengamati kemampuan anak dalam melakukan gerakan-gerakan dasar senam seperti melompat, berlari, atau melakukan gerakan dengan ritme. Kemudian melihat anak dapat mengikuti instruksi dan melakukan gerakan dengan koordinasi yang baik. Kemudian kemampuan mengikuti ritme, guru memperhatikan sejauh mana anak dapat mengikuti ritme musik atau irama yang ditetapkan. Ini termasuk kecepatan dan konsistensi dalam bergerak sesuai dengan tempo. Setelah itu keterlibatan dan partisipasi, dalam evaluasi seberapa aktif anak dalam berpartisipasi selama senam. Ini meliputi tingkat keterlibatan mereka dalam aktivitas dan kemauan untuk mengikuti arahan. Selanjutnya interaksi sosial, guru mengamati bagaimana anak berinteraksi dengan teman-teman mereka selama senam. Ini termasuk kemampuan untuk bekerja sama, berbagi, dan berkomunikasi dengan baik.

Kemudian terdapat respons emosional guru memperhatikan bagaimana anak bereaksi terhadap berbagai situasi selama senam, seperti menerima pujian, mengatasi tantangan, atau menghadapi kesalahan. Ini dapat memberikan wawasan tentang aspek emosional dan motivasi anak. Selanjutnya kemajuan individu, guru mencatat kemajuan individu anak dari waktu ke waktu. Ini membantu dalam memahami perkembangan mereka dan menetapkan tujuan untuk perbaikan di masa depan. Kegiatan terakhir yaitu guru mengetahui kepatuhan terhadap aturan, evaluasi sejauh mana anak mematuhi aturan dan instruksi yang diberikan selama senam. Hasil penilaian tersebut dilaporkan pada akhir semester yang di sebut raport.

## **PENUTUP**

Berdasarkan uraian dari keseluruhan yang peneliti kemukakan pada BAB sesudahnya, maka peneliti mengambil kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah terkait dengan Implementasi Senam Irama dalam Mengoptimalkan Perkembangan Motorik Kasar Anak di PAUD Rezeki Kartiasa Tahun Pelajaran 2023/2024. Adapun hasil kesimpulannya adalah sebagai berikut:

- A. Perencanaan senam irama dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak di PAUD Rezeki Kartiasa Tahun Pelajaran 2023-2024 adalah sebagai berikut:
  - 1. Menentukan tujuan
  - 2. Memilih bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan
  - 3. Memilih alat dan media penunjang yang digunakan
  - 4. Memilih teknik yang dianggap sesuai.
- B. Pelaksanaan senam irama dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak di PAUD Rezeki Kartiasa Tahun Pelajaran 2023-2024 adalah sebagai berikut:
  - 1. Tahap Pemanasan (*warming up*)
  - 2. Tahap Inti (*core*)
  - 3. Tahap Pendinginan (*cooling down*).
- C. Evaluasi senam irama dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak di PAUD Rezeki Kartiasa Tahun Pelajaran 2023-2024 adalah sebagai berikut:
  - 1. Wawancara
  - 2. Observasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyahsiti. 2013. *Perkembangan dan konsep dasar pengembangan anak usia dini*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Andriana, Dian. 2011. *Tumbuh Kembang & Terapi Bermain pada Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- B.E.F, Montolalu. 2014. *Materi pokok bermain dan permainan anak*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Cindo, Moreno. 2009. *Senam Irama*. Jakarta: Trans Mandiri Abadi.
- Damanik, Irfah Aulaini dan Nurmainah. 2017. "Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di RA.Fastabiqul Khairat PTPN II Kabupaten Langkat TA 2016-2017." dalam *Jurnal Usia Dini*, Vol. 3 No.1 Juni 2017.
- Hamzah, Amir. 2020. *Metode Penelitian Fenomenologi Kajian Filsafat dan Ilmu Pengetahuan*. Malang: CV. Literasi Nysantara Abadi.
- Hasbullah. 2006. *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Jamaris. 2006. *Perkembangan dan Pengembangan Anak Usia Taman Kanak-kanak*. Jakarta: PT Grasindo.
- Moeslichatoen. 1999. *Metode Pengajaran di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Indonesia: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan.
- Mursid. 2015. *Belajar dan Pembelajaran PAUD*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Patmonodewo. 2000. *Pendidikan Anak Pra Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Penney, Upton. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: penerbit Erlangga.
- Sasmita. 2020. "Pengaruh Senam Irama," dalam *Pernik Jurnal Paud*, Vol. 3, no.1/ Tahun 2020, hlm. 32.
- Shihab, M, Quraish. 2003. *Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sugiono. 2013. *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta.

- Suyadi. 2014. *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini Dalam kajian Neurosains*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syamsu, Yusuf. 2019. *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT Rajagrafindo persada.
- Trianto. 2011. *Desain pengembangan pembelajaran tematik bagi AUD*. Jakarta: Kencana.
- Ulfah, Mira Adina. 2021. "Analisis Penerapan Senam Irama Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini." dalam *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 5, No.2, Mei 2021.
- Uno, Hamzah B. 2008. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.