

Upaya Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Irama Dan Perlombaan Di MdtA Al-Munawwarah Desa Gunung Tinggi

¹Zulfitri Yanti

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

²Rafika Dewi

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

³Sulasmi

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Article received : Maret 2022

Review process : April 2022

Article accepted : Mei 2022

Article published : Juni 2022

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motorik kasar anak melalui kegiatan senam irama serta kegiatan perlombaan pada anak usia 7-11 tahun di MDTA Al-Munawwarah Desa Gunung Tinggi. Kapabilitas motorik kasar pada seorang anak merupakan instrument kesehatan yang sangat mempengaruhi kehidupannya. Penelitian ini dilakukan melalui penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan dalam dua siklus. Subjek penelitian ini adalah anak usia 7-11 tahun di MDTA Al-Munawwarah Gunung Tinggi yang berjumlah 20 anak. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya meningkatkan motorik kasar melalui kegiatan senam irama MDTA Al-Munawwarah Gunung Tinggi sangat berperan dalam meningkatkan motorik kasar anak dan bahkan terlihat pada perlombaan yang dilakukan setelahnya. Adapun upaya yang dilakukan untuk meningkatkan motorik kasar melalui kegiatan senam irama di MDTA Al-Munawwarah adalah dengan gerakan melompat dua kaki, mengangkat kedua tangan, dan menggerakkan kekiri dan kekanan lalu disusul dengan beberapa bentuk perlombaan seperti; perlombaan memasukkan paku, makan kerupuk, cerdas cermat, dan mengaji.

Kata kunci: *Perkembangan, Senam, Perlombaan*

Abstract

This study aims to improve children's gross motor skills through rhythmic gymnastics and competition activities for children aged 7-11 years at MDTA Al-Munawwarah in Gunung Tinggi Village. Gross motor ability in a child is a health instrument that greatly affects his life. This research was conducted through classroom action research (CAR) which was conducted in two cycles. The subjects of this study were children aged 7-11 years at MDTA Al-Munawwarah Gunung Tinggi, totaling 20 children. The data collection method used is observation. Data analysis used descriptive qualitative. The results showed that efforts to improve gross motor skills through MDTA Al-Munawwarah Gunung Tinggi rhythmic gymnastics played a very important role in improving children's gross motor skills which were seen in the competitions that followed. The efforts made to improve gross motor skills through rhythmic gymnastics activities at MDTA Al-Munawwarah are by jumping two feet, raising both

hands, and moving left and right then followed by several forms of competitions such as; competitions to insert nails, eat crackers, quizzes, and recite the Qur'an.

Keywords: *Gymnastics, competition, development.*

A. PENDAHULUAN

Masa usia dini adalah masa dimana perkembangan fisik dan kemampuan anak berlangsung dengan sangat cepat. Salah satu perkembangan yang sedang berlangsung pada diri anak usia dini adalah perkembangan motoriknya. Usia ini adalah masa peka bagi anak dimana secara psikis pematangan fungsi motorik kasar anak pada usia ini siap merespon stimulasi yang diberikan oleh lingkungan, secara khusus dalam mengembangkan kemampuan fisik, kognitif, bahasa, sosial, emosional, kemandirian, moral dan nilai-nilai agama.

Dalam upaya mengembangkan seluruh potensi anak usia dini program pembelajarannya sayogyanya diaplikasikan melalui bermain dengan memperhatikan perbedaan individual, minat, dan kemampuan masing-masing anak. Karena bermain memberi anak-anak kesempatan untuk menguji tubuhnya, melihat seberapa baik anggota tubuhnya berfungsi, bermain juga membantu mereka merasa percaya diri secara fisik, merasa aman, dan mempunyai keyakinan diri.

Santrock (2007) menyatakan bahwa perkembangan merupakan suatu pola yang terjadi pada diri manusia yang merupakan sebuah kejadian yang berulang terus-menerus selama ia hidup. Dari pendapat salah satu ahli diatas dapat disimpulkan bahwa program kegiatan motorik kasar pada usia dini sangat penting, sebab motorik kasar bertujuan untuk melatih otot, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol tubuh dan meningkatkan kedisiplinan, sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat, dan terampil. Dalam hal ini pula pengembangan motorik anak pada masa usia dini akan sangat mempengaruhi masa depan anak tersebut dalam melangsungkan kehidupannya di kemudian harinya hingga masa dewasa ataupun tuanya.

Harlimsyah (2007) juga menyatakan bahwa perkembangan anak adalah perubahan yang terjadi pada diri anak yang berkaitan dengan kemampuan kognitif, psikomotorik, maupun afektif anak termasuk kemampuan mengolah emosi diri. Maka dapat disimpulkan bahwa perkembangan adalah suatu proses yang didalamnya terjadi serangkaian perubahan, baik perubahan secara fisik maupun psikis.

Selain bertujuan untuk melatih otot, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol tubuh dan meningkatkan kedisiplinan, sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat gerakan motorik kasar bukan saja memperkokoh fisik anak melainkan juga melatih anak untuk mengantisipasi gerakan yang ada di lingkungan anak. Pengalaman anggota tubuh selama aktifitas bermain menjadikan anak-anak mengembangkan keterampilan bergerak dan percaya diri dengan kekuatan tubuhnya Alsey dalam Montolalu (2005: 4-11) bahwa latihan motorik sangat penting bagi

anak-anak apabila mereka dilatih dengan gerakangerakan yang bermanfaat yang sesuai dengan taraf usianya maka organ-organ tubuh akan berfungsi dan berkembang secara sempurna.

Dalam hal ini peneliti akan melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan salah satu kegiatan untuk mendukung proses kegiatan motorik kasar anak, yaitu kegiatan senam kebugaran yang sudah dimodifikasi (dirancang) sedemikian rupa agar lebih menarik, menyenangkan dan bermakna bagi anak, seperti misalkan gerakan kreta api untuk menciptakan kerjasama diantara sesame mereka, gerakan mengikuti gerakan perilaku hewan bertujuan untuk menciptakan hayalan fantasi, dan gerakan mempertahankan keseimbangan pada satu kaki bertujuan untuk menghadirkan titik focus pada anak.

Aktivitas ritmik atau kegiatan gerak berirama atau senam irama dapat memberikan sumbangan kepada pengembangan kegiatan pembelajaran berkurikulum di MTDA Desa Gunung Tinggi. Kemudian disamping kegiatan senam tersebut, kegiatan perlombaan juga menjadi media langsung dalam pengaplikasian pembelajaran yang mereka dapatkan pada kegiatan senam itu sendiri. Sehingga kemudian tanpa disadari mereka mendapatkan latihan kerja sama dan saling mendukung satu lainnya selain juga mendapatkan kebugaran jasmani yang dihasilkan melalui kegiatan senam sebelumnya.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di MTDA Al-Munawwarah Desa Gunung Tinggi. Penelitian dilaksanakan pada tahun pelajaran 2021/2022. Pelaksanaan penelitian pada 08 Februari 2022. Subyek penelitian adalah 20 anak dari rata-rata usia 7-11 tahun. Objek dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik kasar siswa aktif binaan MTDA Al-Munawwarah sendiri, dengan rincian kegiatan berupa senam irama serta disusul dengan perlombaan diantara mereka pula.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah proses investigasi terkendali untuk menemukan dan memecahkan masalah pembelajaran dikelas, proses pemecahan masalah tersebut dilakukan secara bersiklus, dengan tujuan tertentu meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil pembelajaran di kelas tertentu. Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan cara mengategorikan informasi melalui kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh guru dalam kegiatan bermain, senam yang kemudian hasilnya terlihat pada antusiasme anak-anak didik dalam mengikuti lomba setelah mengadakan senam irama tersebut.

Pengamatan dilakukan secara bersama saat pelaksanaan berlangsung, pengamatan merupakan serangkaian kegiatan mengenali, merekam, mendokumentasikan, dan mengamati Perubahan-perubahan yang terjadi dan hasil yang di capai sebagai dampak dari tindakan yang dilakukan. Observasi ini

bertujuan untuk mengumpulkan data selama penelitian berlangsung.

C. HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Maka dalam hal ini peneliti mencoba melihat perkembangan anak dalam belajar berupa perlombaan untuk membangun rasa percaya diri dan mendukung satu lainnya. Kegiatan sebelum melakukan kelas pelajaran dan perlombaan merupakan aktor yang menjadi indikator pengembangan motorik kasar dalam penelitian ini, kemudian akan diobservasi efek perkembangan sebelum dan sesudah melakukan senam itu sendiri.

SAAT MELAKUKAN SENAM

Pada kondisi awal yang berketepatan pada tanggal 08 Februari 2022 di MDTA Al-Munawwarah Desa Gunung Tinggi, penelitian dilakukan perkembangan kemampuan motorik kasar anak dengan melakukan kegiatan senam pagi berupa perenggangan badan seperti tarian kekiri dan kekanan seiring dengan berjalannya musik, menjaga keseimbangan badan dengan berdiri diatas satu kaki, serta kombinasi antara lompatan kecil yang dimulai dengan posisi kaki yang sedikit jinjit. Hal ini bertujuan untuk melihat persentase kategori menarik perhatian anak-anak yang sangat tinggi pada kondisi awal.

Dimotori oleh target pengumpulan informasi bagi penelitian ini, maka dengan demikian diperlukannya interaksi antara guru dan murid dalam mengubah suasana hati anak-anak dipagi hari dengan latar belakang yang berbeda-beda. Indikator yang akan digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan motorik kasar anak, antara lain:

1. Melatih Kelenturan.
 - a. Anak mampu melakukan gerakan menari dan melompat kekiri dan kekanan
 - b. Anak mampu melakukan sedikit lompatan dengan posisi kaki sedikit jinjin dan mendarat dengan berjinjit pula
2. Melatih Imajinasi
 - a. Anak mampu menirukan gerakan hewan pada kegiatan senam
 - b. Anak mampu melakukan gerakan simbolis cita-cita, seperti atlit, tentara, dokter,dll.
 - c. Anak mampu melakukan gerakan kegiatan sehari-hari seperti menyapu, memegang cangkul, menyiram bunga, dll.
3. Melatih Focus
 - a. Anak dapat mengikuti tempo dan rytme tarian dan gerakan senam sesuai dengan irama music
 - b. Anak mampu menjaga keseimbangan badan disaat berdiri dengan satu kaki

Kemudian, berlandaskan indikator diatas peneliti mengumpulkan informasi berupa persentase kemajuan motorik anak yang sudah mampu melakukan gerakan tersebut dengan cara mandiri sebanyak 60% dan dengan bantuan guru sekali atau dua kali sebanyak 40%. Untuk menfalidasi observasi tersebut, peneliti bekerjasama dengan guru melakukan analisis data secara kuantitatif dengan menggunakan persentase peningkatan keterampilan untuk melihat perkembangan pemberian tindakan melalui pembelajaran senam irama terhadap keterampilan motorik kasar anak usia 7-11 tahun di MDTA Al-Munawwarah Desa Gunung Tinggi.

SETELAH MELAKUKAN SENAM

Setelah dilakukan kegiatan pembelajaran pada siklus pertemuan pertama yaitu senam, ketika berlangsungnya kegiatan ajar-mengajar di kelas dan perlombaan pada pertemuan kedua terlihat peningkatan yang sangat baik, dimana tingkatan penelitian siklus I dapat dijabarkan keberhasilannya untuk kemampuan motorik kasar sebagai berikut:

1. Kemampuan motorik kasar melalui senam irama mengalami peningkatan yaitu dimana anak lebih bersemangat dan focus dalam menerima pelajaran dalam kelas dikarenakan perubahan suasana yang lebih bersemangat setelah mengadakan senam.
2. Kemampuan motorik kasar anak yang lebih imajinatif dalam memahami metode belajar dalam kelas seperti yang diajarkan diluar kelas saat melakukan senam irama.
3. Kemampuan motorik psikologis anak yang lebih percaya diri dalam menunjukkan kemampuan untuk berkompetisi yang diajarkan berupa kompetisi “terlama bertahan” saat melakukan gerakan berdiri diatas satu kaki.
4. Kemampuan motorik psikologis anak yang lebih memahami konsep sosial bahu-membahu serta kerja sama dalam tim seperti yang mereka pelajari saat melakukan salah satu diantara mereka sedang melakukan perlombaan

Berdasarkan keterangan di atas terjadinya peningkatan kemampuan motorik kasar anak di MTDA Desa Gunung Tinggi pada pasca dan setelah mengadakan senam, hal ini disebabkan karena pembelajaran senam irama yang diberikan guru dilakukan diluar kelas, dilakukan sambil bermain, menarik dan disukai oleh anak sehingga pembelajaran menyenangkan serta anak termotivasi untuk melakukan kegiatan. Sebagai mana yang dikemukakan oleh Montolalu (2005: 4.10) Kegiatan fisik merupakan salah satu media yang penting karena melalui ini anak-anak akan membentuk kesan tentang dirinya maupun lingkungannya, dan kegiatan fisik dianggap memiliki hubungan positif dengan kesehatan, kebahagiaan, dan daya hidup.

Penyaluran nilai-nilai kehidupan pada anak melalui kegiatan pengembangan motorik kasar anak akan sangat efisien jika disalurkan melalui dunia bermain mereka. Hal ini didukung dengan

pendapat Aisyah (2007: 1.4) Pembelajaran yang efektif untuk anak usia Taman Kanak-kanak adalah melalui suatu yang konkret dengan pendekatan yang berorientasi bermain. Sebab bermain dibutuhkan anak untuk berkembang fisik, bahasa dan kognifnya. Untuk itu guru perlu menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan anak dapat bermain sambil belajar secara efektif.

D. SIMPULAN

Hasil observasi penelitian yang telah dilakukan mulai dari kondisi siklus pasca senam dan setelah senam setiap aspek penilaian yaitu berjalan melompat dengan berjinjit, melakukan gerakan fantasi gerakan hewan, profesi, dan kegiatan sehari-hari, serta menjaga keseimbangan tanpa jatuh, terjadi peningkatan yang signifikan sebelum diaplikasikannya gerakan senam irama sebelum melakukan kegiatan belajar dalam kelas. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui senam irama dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak MTDA Al-Munawwarah Desa Gunung Tinggi. Hasilnya sangat terlihat terutama dalam melakukan kegiatan berlajar dan perlombaan setelah melakukan kegiatan senam irama dipagi hari. Peningkatan kemampuan motorik kasar anak dapat dilihat dari peningkatan setiap aspek yang dinilai dan persentase jumlah anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. (Edisi Revisi). Yogyakarta: Cipta Media.
- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Didin Kurniadin dan Imam Machali, 2016, *Manajemen Pendidikan Konsep & Prinsip Pengelolaan Pendidikan*, Jogjakarta : Ar-Ruzz Media
- Depdiknas, 2007. *Pedoman Pembelajaran Bidang Pengembangan Fisik /Motorik di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Depdiknas.
- Endang Rini Sukamti. 2007. *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK.
- Harlimsyah. (2007). *Aspek-aspek Pertumbuhan dan Perkembangan*. Jakarta: EGC.
- Hurlock, Elizabeth, B, (1993). *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga.
- Montolalu. 2005. *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Nanggala. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama
- Suyadi, 2010, *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia*, Yogyakarta : PT Pustaka Insan Madani
- Undang-undang No. 20 Tahun 2003, tentang *Sistem Pendidikan Nasional*, Pasal 26 ayat (3)
- Yuliani Nurani, 2011, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, Jakarta : Indeks
- Zakiah Daradjat, 2012, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta : Bumi Aksara Cet. X
- Zaviera F, 2008, *Mengenal dan Memahami Tumbuh Kembang Anak*, Jogjakarta : Katahati