

## UPAYA MENINGKATKAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN MELALUI KEGIATAN SENAM IRAMA

Siti Tsaliska Maghfiroh

Kampus Cibiru, Universitas Pendidikan Indonesia  
email: [stsaliska@gmail.com](mailto:stsaliska@gmail.com)

---

### Abstract

*Gross motor skills of children aged 5-6 years in fact not all have met and developed in accordance with the standard level of achievement of early childhood development. There are still children aged 5-6 years who have difficulty doing daily activities that involve gross motor skills. It certainly should not be underestimated and must be overcome because it will affect the child to face life's problems later. Efforts that can be made to improve gross motor skills through rhythmic gymnastic activities which can stimulate large muscles and improve the quality of development and physical control.*

*Keywords: gross motor skills, early childhood, rhythmic gymnastics.*

### Abstrak

*Kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun pada kenyataannya tidak semua sudah memenuhi dan berkembang sesuai dengan standar tingkat pencapaian perkembangan anak usia dini. Masih ada anak usia 5-6 tahun yang kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang melibatkan motorik kasarnya. Hal itu tentunya tidak boleh dianggap remeh dan harus diatasi karena akan berpengaruh pada anak untuk menghadapi persoalan kehidupannya kelak. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasarnya yaitu melalui kegiatan senam irama yang mana dapat menstimulus otot besarnya dan meningkatkan kualitas perkembangan dan pengontrolan fisiknya.*

*Kata Kunci: Motorik kasar, anak usia dini, senam irama.*

---

### A. PENDAHULUAN

Anak usia dini dalam UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 butir 14 dinyatakan bahwa merupakan anak berumur 0-6 tahun yang diberikan rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani rohani agar

anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Masa ini disebut sebagai masa *golden age* atau masa keemasan yang hanya datang sekali dan tidak dapat di ulang. Pada masa ini pertumbuhan anak berkembang dengan sangat pesat, sehingga diperlukan program pendidikan

yang dapat merangsang dan mengoptimalkan aspek-aspek perkembangan anak. Salah satu aspek yang penting untuk dikembangkan adalah fisik motoriknya, terutama motorik kasar. Motorik kasar adalah gerakan tubuh menggunakan otot-otot besar yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Seperti kemampuan duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya (Setiyawan, dkk, 2018).

Berdasarkan hasil observasi penulis di sebuah TK, terdapat seorang anak berumur 5-6 tahun yang masih kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang melibatkan motorik kasarnya. Seperti menaiki dan menuruni tangga, duduk dalam posisi yang tegap dan tidak dapat mengikuti kegiatan senam sendiri. Sedangkan dalam STPPA anak yang berumur 5-6 tahun sudah dapat melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi, menirukan tarian ataupun senam.

Menurut Nisnayeni (2012) apabila keterampilan motorik kasar anak kurang baik, maka aktivitas kemandiriannya akan terhambat.

Begitu pula perkembangan aktivitas sosial dan perkembangan motorik selanjutnya yang akan ikut terhambat.

Indraswari (2011) menyatakan bahwa anak yang perkembangannya terstimulus dengan baik maka akan berdampak baik pula pada perkembangan lainnya. Oleh karena itu motorik kasar anak harus distimulasi agar berkembang secara optimal, contohnya dengan kegiatan yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini (Rizkiyah, dkk, 2018).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan dapat mengetahui mengapa motorik kasar harus dikembangkan, selain itu juga mengetahui bagaimana cara meningkatkan motorik kasar anak dan mengetahui apakah kegiatan senam irama dapat mengembangkan motorik kasar anak berusia 5-6 tahun. Sujiono, dkk (2016) menyatakan bahwa meningkatkan motorik anak bermanfaat untuk perkembangan fisiologi perkembangan sosial dan emosional juga perkembangan kognitif anak.

Menurut Mahmud (dalam Ramadhani, 2018) pada perkembangan motorik kasar akan meningkat dengan

cara berlatih secara terarah yaitu melalui kegiatan senam irama.

Menurut Sumarjo (dalam Arumningtyas, dkk, 2017) senam irama merupakan rangkaian kegiatan senam yang menggunakan iringan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Berdasarkan pemaparan di atas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama.”

## **B. PEMBAHASAN**

### **1. Perkembangan Motorik Kasar**

Menurut Nuryanti, dkk. (2015) motorik adalah semua gerakan yang dilakukan oleh seluruh tubuh. Sedangkan motorik kasar adalah aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi otot-otot besar seperti lengan, otot tungkai, otot bahu, otot punggung, dan perut yang dipengaruhi kematangan fisik anak, seperti berlari, melompat, melempar, berjalan lambat dan cepat, berguling, berjinjit, dan berputar (Astari, A.W, dkk.2015; Firdaus, dkk. 2018; Hasanah, 2016; Jannah, A. R & Lestaringrum, 2018; Puspita, W.A, 2014; Rakimahwati, dkk.2018; Sutini, 2013).

Sofia & Fatmawati (2016) menyatakan bahwa agar dapat mengenal dan memahami lingkungannya maka anak harus melakukan aktivitas fisik, semakin anak terlatih untuk menggerakkan ototnya maka kemampuan motoriknya akan semakin terasah dan berkembang. Ketika motoriknya semakin terasah dikarenakan seringnya melakukan aktivitas fisik, maka anak akan terbiasa melakukan kegiatan motorik kasar tanpa kesulitan. Menurut Harsono (dalam Yosinta, dkk. 2016) ketika indera tubuh sering dilatih maka tubuh akan menjadi seimbang.

Ciri ketidakseimbangan tubuh pada anak diantaranya adalah jatuh tanpa alasan, takut pada ketinggian, ketika berjalan atau berlari sering menabrak sesuatu, dan juga sulit diajak fokus.

Sujiono dkk. (2016) menyatakan bahwa meningkatkan motorik anak bermanfaat untuk perkembangan fisiologis, perkembangan sosial dan emosional juga kognitif anak. Dari segi fisiologis, apabila anak melakukan kegiatan bergerak atau berolahraga, akan menstimulasi semua proses fisiologisnya, seperti sirkulasi darah dan pernapasannya.

Apabila anak sudah dibiasakan sejak dini untuk berolah fisik atau berolah raga sejak dini maka akan berdampak baik pada postur tubuhnya kelak. Motorik kasar anak sangat penting untuk terus dikembangkan sebab akan berpengaruh untuk menghadapi persoalan kehidupannya kelak, oleh karena itu latihan motorik kasar yang dilakukan merupakan bekal persiapan anak untuk menghadapi persoalan tersebut (Febrialismanto, 2017).

Ketika anak sedang berhadapan dengan permasalahan atau persoalan mengenai motorik kasarnya maka ia sudah mengetahui apa yang harus dilakukan supaya teratasi. Menurut Hidayanti (2013) dalam proses perkembangan ini tidak terlepas dari unsur penting yang berperan membantu anak melaluinya, unsur penting ini tidak lain adalah guru dan orang tua. Guru dan orang tua bekerja sama dalam menstimulus perkembangan motorik kasar anak. Di sekolah guru menstimulus dengan kegiatan yang melibatkan otot besar anak dan di rumah orang tua menstimulusnya dengan kegiatan sehari-hari yang biasa anak lakukan.

Rizkiyah, dkk. (2018) menyatakan bahwa untuk meningkatkan motorik kasar anak diperlukan latihan yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini, perkembangan motorik kasarnya akan optimal apabila dilakukan kegiatan fisik untuk menstimulusnya. Adapun tingkat pencapaian motoric kasar anak usia 5-6 tahun adalah:

- a. Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan.
- b. Melakukan koordinas gerakan kaki, tangan, kepala dalam menirukan tarian atau senam
- c. Melakukan permainan fisik dengan aturan
- d. Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri
- e. Melakukan kegiatan kebersihan diri

## **2. Kegiatan Senam Irama**

Ramadhani (2018) menyatakan bahwa senam irama adalah perpaduan bentuk gerakan dengan adanya irama yang mengiringi. Kegiatan senam irama merupakan upaya pengembangan motorik kasar anak. Melalui senam irama maka gerakan dasar tubuhnya akan terlatih secara ekspresif dan akan memberikan perubahan yang signifikan terhadap

terhadap anak yang mengalami keterhambatan motorik karena membutuhkan kekuatan dan ketangkasan, sehingga fisik motoriknya akan menjadi lebih sehat dan bugar (Astari, A. W, dkk. 2015; Nisnayeni, 2012; Yulianingsih, 2015).

Menurut Anggraini, dkk. (2016) melalui kegiatan senam irama anak akan lebih senang dan bersemangat dalam mengikutinya, karena terdapat iringan musik atau nyanyian. Tujuan utama senam adalah peningkatan kualitas terhadap perkembangan dan pengontrolan fisik (Nuryanti, dkk. 2015). Melalui kegiatan senam irama otot besar yang terdapat pada tubuh terstimuluskan. Menurut penelitian (Arumningtyas, dkk. 2017) bahwa senam irama memiliki pengaruh yang tinggi pada motorik kasar anak usia dini, dibuktikan dengan hasil indikator-indikator yang menunjukkan hubungan bahwa senam irama memiliki hubungan yang tinggi dengan motorik kasar anak.

Menurut DEPDIKNAS (dalam Zulfahmi, 2016) senam irama terbagi kepada tiga tahap, yaitu:

#### a. Tahap Pemanasan

Pemanasan dilakukan sebelum gerakan inti, pemanasan dilakukan dalam senam irama untuk menyiapkan kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot, dan persendian.

#### b. Tahap Inti

Gerakan inti dalam senam irama terdapat gerakan motorik kasar yang melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan, kelentukan serta koordinasi otot-otot yang bergerak.

#### c. Tahap Pendinginan

Pendinginan dilakukan sesudah gerakan inti, tahap ini dilakukan untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernafasan agar tubuh menjadi rileks.

### C. SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun dapat diupayakan dengan cara menstimulasi

otot-otot besar anak dengan kegiatan yang dapat meningkatkan kualitas perkembangan dan pengontrolan fisiknya yaitu kegiatan senam irama.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Anggraini, Sutarjo, Wulan, N.S. (2016). Peranan Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Inflantia*, 4 (2). 1-9.
- Arumningtyas, Marijono, Imsiyah. (2017). Hubungan Antara Senam Irama dengan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini di Kelompok Bermain Bunga Bangsa Kertosari Kecamatan Pasrujambe Kabupaten Lumajang. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 1 (2). 8-10.
- Astari, A. W., Suadnyana, Wiyasa, K.N. (2015). Penerapan Metode Demonstrasi Melalui Kegiatan Senam Irama Berbantuan Media Audio Untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B1 TK Widya Santhi. *e-Journal PG-PAUD Universitas Pendidikan Ganesha*, 3 (1).
- Febrialismanto. (2017). Gambaran Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun di Taman Kanak-Kanak Kecamatan Bangkinang Kabupaten Kampar Provinsi Riau. *Jurnal Pesona Dasar*, 5 (2). 1-15.
- Firdaus, Yulianingsih, Hayati. (2018). Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Ritmik.1 (1).
- Hasanah. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5 (1). 717-733
- Hidayanti. (2013). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 7 (1). 195-200.
- Indraswari. (2011). Peningkatan Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Mozaik di Taman Kanak-Kanak Pembina Agam. *Jurnal Pesona PAUD*, 1 (1). 1-13.
- Jannah, A. R., Lestarinigrum. (2018). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Permainan Injak Ekor. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1 (1). 1-6.
- Nisnayeni. (2012). Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Irama Di Taman Kanak-Kanak Bina Ummat Pesisir Selatan. *Pesona PAUD*. 8 (1), 1-12.
- Nuryanti, Roni, Ismail. (2015). Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Ceria. *Cakrawala Dini*, 5 (2). 101-111.
- Puspita, W. A. (2014). Pengembangan Program Stimulus Gerak Untuk Mengoptimalkan Perkembangan Motorik Kasar Bayi Usia 0-<12 Bulan. *Jurnal Ilmiah VISI P2TK PAUD NI*, 9 (1). 36-46.

- Rakimahwati,. Lestari, N. A., Hartati. (2018). Pengaruh Kirigami Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidika Anak Usia Dini*, 2 (1). 102-110.
- Ramadhani, P. R. (2018). Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Kelompok B Melalui Senam Irama di TK ABA Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo. (Skripsi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Rizkiyah,. Hendrawijaya,. Himmah, I. F. (2018). Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun Dengan Keterampilan Gerak Dasar di KB Gita Nusa Kabupaten Jember. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 2 (2). 14-16.
- Setiyawan, D. A., Hadi., Royana, I. F. (2018). Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Negeri Pembina Kota Surakarta. *Jurnal Penjakora*, 5 (1). 17-27.
- Sofia, Fatmawati. (2016). Pembelajaran Motorik Kasar Melalui Permainan Sirkuit Warna *Jurnal Pendidikan Progresif*, 6 (1). 17-25.
- Sujiono, dkk. (2016). Metode Pengembangan Fisik. Banten: Universitas Terbuka.
- Sutini. (2013). Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Cakrawala Dini*, 4 (2). 67-77.
- Undang-undang Nomor 20 46 Tahun 2003 Pasal 1 butir 14 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Yosinta, S.I., Nasirun., Syam. (2016). Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Lompat Kodok. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 1 (1). 56-60.
- Yulianingsih. (2015). Pengaruh Senam Irama Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5 Tahun. (Skripsi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Zulfahmi, M. N. (2016). Pengaruh Senam Irama Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangan Kabupaten Jepara. (Skripsi). Universitas Negeri Semarang. Semarang.

