

# **PENGEMBANGAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK MELALUI KEGIATAN SENAM CERIA**

Nuryanti<sup>1</sup>  
Robandi Roni<sup>2</sup>  
Helmi Ismail<sup>3</sup>

## **ABSTRAK**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pengembangan kemampuan motorik kasar anak yang belum baik. Proses kegiatan pembelajaran lebih terpaku pada kegiatan membaca, menulis dan berhitung sehingga untuk kemampuan motorik anak kurang ditingkatkan. Maka dari itu penelitian dilaksanakan untuk pengembangan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan senam yang dikhususkan untuk kelompok A. Jumlah anak pada penelitian ini adalah 5 orang, terdiri dari 1 anak perempuan dan 4 anak laki-laki. Pengembangan kemampuan motorik kasar anak dilakukan melalui kegiatan senam ceria yang menarik dan mudah ditiru oleh anak sehingga tidak menyulitkan anak. Selain itu kegiatan senam ini dilakukan dengan iringan irama tamborin dan irama musik/lagu yang ceria, serta anak dipakaikan properti saat senam. Dalam pelaksanaannya, peneliti menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan desain penelitian model John Elliot. Instrumen yang digunakan yaitu, penilaian performa, observasi, catatan lapangan, wawancara. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan senam ceria terdapat pengembangan yang lebih baik. Pengembangan kemampuan motorik kasar dalam indikator mengikuti gerakan senam sesuai dengan irama pada siklus I sebesar 48%, sedangkan pada siklus II terjadi pengembangan yaitu sebesar 72%, dan siklus III semakin meningkat sebesar 89%. Dalam indikator menggerakkan kepala, tangan dan kaki secara terkoordinasi sesuai irama pada siklus I sebesar 44%, pada siklus II terjadi pengembangan sebesar 68%, dan siklus III semakin meningkat menjadi 91%. Dalam indikator mengekspresikan gerakan senam sesuai dengan irama musik, pada siklus I sebesar 43%, pada siklus II terjadi pengembangan 65%, dan siklus III semakin meningkat menjadi 89%. Maka dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan senam ceria kemampuan motorik kasar anak meningkat. Hal ini dapat dilihat dari proses dan performa pada saat penelitian.

Kata Kunci: Kemampuan Motorik kasar, Senam ceria

---

<sup>1</sup> Kunuy20@yahoo.com

<sup>2</sup> Dosen Kampus UPI Cibiru

<sup>3</sup> Dosen Kampus UPI Cibiru

## A. PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan anak yang berada pada usia 0-6 tahun. Usia dini merupakan usia yang sangat penting bagi perkembangan anak sehingga dapat disebut dengan usia *golden age*. Anak usia dini sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang paling pesat, baik fisik maupun mental.

Pada anak usia 0-6 tahun hendaklah memberika layanan pendidikan dengan baik, karena masa itu lah anak dapat di rangsang segala apek perkembangannya. Maka dari itu untuk memfasilitasi anak usia dini maka pemerintah menyediakan beberapa lembaga pendidikan pendidikan anak usia dini, yang dimana pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk penyelenggara pendidikan yang menitik beratkan pada peletakkan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), kecerdasan, sosial emosonal, bahasa dan komunikasi sesuai dengan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak usia dini. Pendidikan anak usia dini ini merupakan sebuah pendidikan yang dilakukan pada anak yang baru lahir hingga enam tahun.

Pendidikan anak usia dini ini sudah tertera dalam Undang-unadang 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional berkaitan dengan pendidikan Anak Usia Dini pada Bab 1 pasal 1 ayat 14 ditegaskan bahwa: Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditunjukkan kepada 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.

Maka dari itu pendidikan untuk anak usia dini ini memiliki jalur dan jenjang pendidikan yaitu, jalur formal dan non formal. Dan salah satu jalur formal ialah TK (tamana kanak-kanak). Menurut Abidin (2009, hlm. 103) mengemukakan 'Taman Kanak-Kanak adalah salah satu bentuk satuan pendidikan anak usia dini pada jalur formal yang menyelenggarakan program pendidikan bagi anak usia 4-6 tahun'. Dalam hal ini anak usia 4-6 tahun ini di bagi ke dalam dua kelompok, untuk usia 4-5 tahun dikelompokkan ke dalam kelompok A sedangkan untuk anak usia 5-6 tahun di kelompokkan ke dalam kelompok B. Pembagian kelompok tersebut bertujuan agar pembelajaran yang dibeikan dapat disesuaikan dengan karakteristik anak, karena tahapan perkembangan anak berbeda-beda maka tahapan perkembangan anak yang harus dicapai pun berbeda-beda pula dan di sesuaikan dengan usia anak.

Beberapa aspek perkembangan anak yang dapat dikembangkan untuk anak usia dini di antaranya aspek moral, agama, sosial emosional, bahasa, kognitif serta fisik motorik. Mengingat banyak aspek perkembangan yang harus dimiliki oleh anak, maka rangsangan dan stimulus yang diberikan oleh guru harus tepat. Saperti salah satu contoh aspek perkembangan yang perlu dikembangkan pada anak pada anak adalah aspek fisik motorik. Kemampuan fisik motorik anak merupakan salah satu hal yang penting untuk perkembangan anak. Karena pada masa tersebut anak mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk perkembangan motoriknya. Motorik pada umumnya gerakan-gerakan yang biasa dilakukkan anak, bisa kita lihat pada saat anak melakukan aktifitas bermain.

Perkembangan motorik merupakan proses tumbuh kembang kemampuan

gerak seorang anak. Setiap gerakan yang dilakukan anak merupakan hasil dari pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol otak.

Pembangunan motorik berarti perkembangan pengendalian gerak jasmani melalui kegiatan pusat syaraf, urat, dan alat yang terkoordinasi dalam tubuh. Dalam buku "Anak Prasekolah (2000)" (dalam Sujiono, 2007, hlm. 1.3) tertulis bahwa, masa lima tahun pertama adalah masa pesatnya perkembangan motorik anak. Motorik adalah semua gerakan yang mungkin didapatkan oleh seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh.

Perkembangan motorik ini erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Keterlampiran motorik berkembang sejalan dengan kematangan otak dan syaraf. Oleh sebab itu, setiap gerakan yang dilakukan anak sederhana apapun, sebenarnya merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol otak. Maka dari itu otaklah yang berfungsi sebagai bagian dari susunan syaraf yang mengatur dan mengontrol semua aktivitas fisik dan mental seseorang, perkembangan motorik terbagi atas motorik halus dan motorik kasar.

Gerak motorik kasar anak adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Tugas perkembangan jasmani berupa kemampuan duduk, menendang, berlari, naik-turun tangga serta koordinasi gerak tubuh seperti berlari, berjinjit, melompat, bergantung, melempar, menangkap dan menjaga keseimbangan. Kegiatan ini diperlukan dalam meningkatkan keterlampiran koordinasi gerak motorik kasar.

Perkembangan gerak motorik kasar ini berkaitan dengan aktifitas fisik/jasmani dengan menggunakan otot-otot besar, seperti otot lengan, otot tungkai, otot bahu, otot punggung dan otot perut yang di pengaruhi oleh kematangan fisik anak, dan pada umumnya gerakan-gerakan yang bisa dilakukan anak, bisa kita lihat pada saat anak bermain, anak bermain kesana kemari dengan berlari, melompat, meloncat atau bermain-main dengan bola. Gerakan- gerakan ini sangatlah dipengaruhi oleh perkembangan fisik maupun psikis anak.

Dari buku perkembangan anak dan buku balita dan perkembangannya menurut Sujiono (2007, hlm. 1.13), menyatakan bahwa:

Perkembangan motorik anak telah terbagi menjadi dua bagian, yaitu gerak motorik kasar dan gerak motorik halus. Gerak motorik kasar terbentuk saat anak mulai memiliki koordinasi dan keseimbangan hampir seperti orang dewasa. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagi tubuh anak.

Oleh karena itu, biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot tangan, kaki, dan seluruh tubuh anak. Gerakan ini mengandalkan kematangan dalam koordinasi. Berbagai gerak motorik kasar yang dicapai anak tentu sangat berguna bagi kehidupannya kelak. Misalnya, anak dibiasakan untuk terampil berlari atau memanjat jika ia sudah besar ia akan senang berolahraga.

Maka untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak

menggunakan kegiatan senam ceria yang dimana menurut Peter H. Werner (dalam blog EnsikloPenjas, 2012) mengatakan bahwa, "senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh". Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola gerakannya, karena gerak apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah pengembangan kualitas terhadap fisik serta penguasaan pengontrolannya.

Sedangkan senam ceria yang di maksud adalah senam yang di modifikasikan dari salah satu kelompok senam yaitu senam irama/ritmik, hal tersebut dikarenakan bahwa senam ritmik adalah gerakan yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

## **B. METODE**

### **1. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang akan peneliti gunakan adalah model penelitian tindakan kelas Model Elliot. Alasan peneliti menggunakan desain ini karena dalam pengembangan perkembangan fisik motorik kasar melalui kegiatan senam ceria memerlukan waktu yang lama untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Sehingga model penelitian tindakan kelas yang cocok yaitu model Elliot, karena model ini terdiri dari beberapa siklus yang tiap siklusnya terdiri dari 3 tindakan.

### **2. Partisipan dan Tempat Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan di TK Atikan yang terletak di jalan Riung Wulan No 6, subjek penelitiannya adalah anak Kelompok A, untuk jumlah siswa yang menjadi sumber penelitian yaitu 1 orang perempuan dan 4 orang laki-laki

### **3. Definisi Operasional**

Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini yang menjadi fokus penelitian yaitu motorik kasar anak dan kegiatan senam ceria.

Motorik kasar anak adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar dan seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. motorik kasar ini merupakan bagian dari aktivitas atau keterlampaian dari otot-otot besar. Sehingga dengan bertambahnya usia anak, maka kematangan syaraf dan otot anak berkembang pula.

Senam ceria yang di maksud adalah senam yang di modifikasikan dari salah satu kelompok senam yaitu senam irama/ritmik, hal tersebut dikarenakan bahwa senam ritmik adalah gerakan yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Irama adalah gerakan yang <sup>1</sup> penulis penanggung jawab <sup>2</sup>penulis penanggung jawab dilakukan diiringi musik ataupun lagu-lagu. Adapun pada aktivitas ritmik ada tiga hal yang harus diperhatikan, yakni fleksibilitas, kontinuitas, dan ketepatan dengan irama. Dengan senam ceria ini senam yang diiringi musik yang ceria sehingga anak ketika sedang melakukan senam anak akan aktif , ceria dan menyenangkan dengan irama musik yang mengiringinya ketika sedang senam. Dalam kegiatan senam ceria ini peneliti dapat melihat perkembangan pada motorik kasar anak sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan oleh peneliti seperti:

#### **1. Mengikuti gerakan senam sesuai dengan irama**

2. Menggerakkan kepala, tangan dan kaki secara terkoordinasi sesuai irama
3. Mengekspresikan gerakan senam sesuai dengan irama music.
4. Instrumen Penelitian

Instrumen ini digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data-data selama peneliti melaksanakan penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain penilaian performa, lembar observasi, wawancara, catatan lapangan. serta dokumentasi,

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam menunjang kegiatan penelitian ini antara lain: Teknik tes, teknik observasi, teknik wawancara, dan dokumentasi.

6. Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kali ini yaitu teknik pengolahan data yang dilakukan melalui deskripsi terhadap seluruh proses kegiatan penelitian. Proses analisis data dilakukan dengan mengumpulkan informasi atau data dari berbagai sumber seperti catatan lapangan, dokumentasi, wawancara, lembar observasi, dan dokumentasi siswa pada setiap siklusnya yang dapat diolah sehingga mengetahui hasil yang akan dicapai siswa.

Analisis data dilakuakn terhadap seluruh data yang didapatkan dari semua instrumen selama penelitian dilaksanakan. Data yang diperoleh dalam penelitian adalah bersifat kualitatif dan kuatitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil observasi dan penilaian performa/proses, untuk mengetahui tingkat pencapaian anak, data yang telah diperoleh dari hasil observasi dihitung melali presentase dan analisis data kuantitatif yang digunakan dengan mencari rata-rata.

Data kualitatif merupakan data yang dikumpulkan dari kegiatan guru, wawancara, dokumentasi dan cacatan lapang. Data tersebut diolah melalui tahapan yakni klasifikasi, analisis dan penafsitan. Pengujian validitas penelitian yang dilakukan dengan cara mengolah data yang diperoleh kemudian dengan sumber yang mengumpilkan data.

Data yang dianalisis secara komunikatif digunakan untuk menentukan peningkatan untuk menentukan peningkatan hasil belajar anak dilihat dari setiap tindakan yang dilakukan oleh anak, untuk melihat peningkatan belajar anak dapat dilihat dari perorangan. Kegiatan senam ceria dapat dikatakan berhasil dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak jika anak sudah memenuhi segala tingkat pencapaian dengan baik maka akan mendapatkan bintang sebanyak 4.

Maka dari itu menghitung persentase ketuntasan tersebut yaitu dengan menggunakan rumus:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\text{Skor yang diperoleh anak}}{\text{Jumlah Anak}} \times 100\%$$

Terkait dengan kualitas data dapat dijelaskan bahwa analisis data dilakukan dengan cara sistematis dari hasil pengamatan dan tindakan kelas sehingga diperoleh deskripsi data utuh, maka dari itu dapat di lakuakn dangan teknik triangulasi.

Triangulasi adalah teknik analisis data yang digunakan untuk menguji keabsahan data selama penelitian. Penulis menggunakan beberapa cara untuk

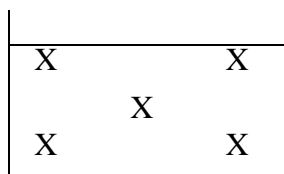
menguji keabsahan data yang ditemukan melalui teknik analisis data kuantitatif dan kualitatif sehingga disebutlah teknik triangulasi. Jadi teknik analisis data triangulasi merupakan perpaduan analisis data kuantitatif beserta kualitatif sehingga data yang didapat lebih akurat.

### C. PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di TK Atikan yang terletak di Kecamatan Gedebage Kota Bandung dan penelitian ini dilakukan pada kelas A yang terdiri 5 orang jumlah siswa yang diantaranya 1 orang anak perempuan dan 4 orang laki-laki. Disini peneliti berperan sebagai guru inti di dalam kelas, sedangkan guru pamong berperan sebagai observer, tugas seorang observer yaitu menilai penampilan peneliti selama proses belajar mengajar berlangsung. Pada kegiatan ini, peneliti ingin mengembangkan kemampuan fisik motorik kasar anak melalui kegiatan senam Ceria.

Sesuai dengan tujuan penelitian tindakan kelas, yaitu mengembangkan dan mengembangkan praktik pembelajaran yang dilaksanakan di lapangan, kegiatan senam ini dilakukan pada anak diiringi dengan musik dandilakukan pada setiap tindakan. Pada setiap tindakan bertujuan untuk melatih gerakan dasar yang dilakukan oleh anak seperti gerakan lokomotor dan non-lokomotor melalui gerakan yang melibatkan koordinasi antara tangan, kaki dan kepala. Melakukan kegiatan senam ceria ini merupakan kegiatan tambahan pada kegiatan inti, dan waktu yang dibutuhkan  $\pm 30$  menit untuk melaksanakan kegiatan ini. Secara lengkap dapat dilihat pada Rencana Kegiatan Harian (RKH) yang telah dirancang peneliti pada lampiran. Kemudian selanjutnya kegiatan senam ini dilakukan melalui refleksi pada setiap siklusnya. Adapun dilakukannya refleksi pada siklus pertama adalah sebagai upaya untuk melakukan perbaikan pada tindakan selanjutnya untuk memperbaiki siklus yang belum mencapai indikator yang telah diajukan.

Pada setiap kegiatan senam ceria setiap siklusnya dilakukan di luar sekolah dan sebelum keluar anak-anak selalu di kondisikan agar tertib ketika keluar kelas, setelah berada diluar kelas sebelum melakukan senam guru mengajak anak untuk membuat lingkaran dan bernyanyi terlebih dahulu setelah itu anak-anak dikondisikan pada posisi senam ceria karena jumlah anak yang mengikuti senam ceria berjumlah 5 anak maka posisi senam seperti berikut.



Setiap senam ceria ini dilakukan berulang-ulang agar anak dapat ingat tetapi terdapat waktu istirahat atau jeda, pada waktu tersebut guru secara tidak langsung dapat mewawancarai atau bertanya jawab mengenai kegiatan senam ceria ini.

Pada siklus I, kegiatan senam ceria dilakukan di luar sekolah dan kegiatan senma ceria pada siklus I ini diiringi dengan ketukan tamborin pada setiap gerakan yang telah di contohkan oleh guru, kemudian anak-anak mengikuti gerakan senam

tersebut bersama-sama.

Dalam memberikan kegiatan yang dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar anak, peneliti memilih kegiatan senam pada anak karena dalam melakukan senam semua bagian tubuh anak dapat bergerak dan dapat terkoordinasikan antara tangan, kepala dan kaki dan bergerak mengikuti irama sehingga dapat mengembangkan kemampuan motorik anak dengan baik, sejalan dengan pendapat sujiono (2007, hlm, 1.13) yang mengatakan "motorik kasar sebagai kemampuan gerak yang dapat dilakukan oleh seluruh tubuh secara terkoordinasi". Sedangkan senam merupakan gerakan atau kombinasi beberapa gerakan yang disusun secara sistematis untuk mencapai kondisi tubuh yang sehat (Neggala, 2007, hlm, 60). Sedangkan senam ceria merupakan senam yang diiringi dengan musik yang ceria sehingga dalam melakukan kegiatan senam anak-anak semangat dan ceria.

Pada siklus II, kegiatan senam ceria yang dilakukan di lur sekolah ini dengan menggunakan irama musik atau lagu yang telah guru siapkan kemudian anak-anak mengikuti gerakan senam ceria ini dengan iringan musik.

Pada saat ana-anak tampil guru selalu memberikan *reward* atau pujian kepada anak. karena dengan memberikan pujian atau *reward* maka anak akan mengalami pengembangan kearah lebih baik, hal tersebut sejalan dengan pendapat Sumantri dan Syaodih (2007, hlm. 2.40) yang mengatakan "ganjaran dan hadiah sebagai bentuk apresiasi atau penghargaan terhadap suatu prestasi yang dicapai oleh suatu atau sekelompok anak dalam aktivitas tertentu". yang berupa pemberian bintang, hadiah dan pujian yang diberikan oleh guru kepada anak-anak yang dapat melakukan kegiatan yang telah diberikan guru.

Pada siklus III, kegiatan senam ceria yang dilakukan dengan iringan musik seperti pada siklus II dan diberi properti pada masing-masing anak, seperti pada tindakan 1 anak memakai gelang lonceng, pada tindakan 2 anak memakai gelangkakilonceng dan pada tindakan 3 anak memakai topi kartun, properti yang dilakukan pertindakannya ditambah sehingga pada tindakan 3 anak-anak memakai semua properti yang telah guru berikan.

Serta pada kegiatan senam ceria menggunakan properti karena mediamempunyai peran penting dalam mengembangkan motivasi anak dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, hal ini sejalan dengan pendapat Hamalik (dalam Deltanti, 2014, hlm, 118) bahwa "pemakaian media belajar dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dalam kegiatan belajar, bahkan membawa pengaruh- pengaruh psikologis terhadap anak".

kemampuan motorik kasar anak dikelompok A sudah meningkat, kegiatan senam ceria yang dilakukan pada siklus III yaitu menggunakan properti sepasang gelang lonceng, gelang kaki lonceng dan topi kartu, pada tindakan tiga ini anak-anak tertib dan fokus saat mengikuti gerakan senam dan anak sudah dapat mengikuti gerakan senam, menggerakan anggota tubuhnya secara terkoordinasi dan mampu mengekspresikan gerakan senam sesuai irama sesuai dengan pendapat Mutia (dalam Nurlitasari, 2014 hlm, 25)mengatakan bahwa :

Gerakan yang erat hubungannya dengan musik merupakan isyarat yang ekspresif dan membebaskan diri dari ketegangan melalui gerakan-gerakan

ritmis, sehingga penanganan anak yang berperilaku agresif, media gerak ritmis dapat menyalurkan emosi-emosi negatif dengan cara yang dapat di terima oleh lingkungannya.

Berikut secara lebih jelasnya akan dipaparkan grafik dan narasi pengembangan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan senam ceria yang dilakukan selama III siklus dan 3 tindakan dan akan di jelaskan secara terperinci adapun sebagai berikut:



**Gambar 4.1 Performa kemampuan motorik kasar anak pada siklus I-III**

Grafik ini menjelaskan mengenai pengembangan motorik kasar anak selama persiklus dari masing-masing indikator yang telah digunakan. Berdasarkan grafik performa, dapat terlihat pengembangan motorik kasar anak melalui kegiatan senam ceria mengalami pengembangan pada setiap siklusnya pada indikator pertama yaitu mengikuti gerakan senam sesuai irama dari siklus I (48%), siklus II (72%), siklus III (89%) mengalami selisih pengembangan yang cukup yaitu pada siklus I ke siklus II (24%).

Pada indikator menggerakkan kepala, tangan dan kaki secara terkoordinasi sesuai irama mengalami pengembangan yang baik dari siklus I (44%), siklus II (68%), siklus III (91%). Pada indikator kedua ini pengembangan antara siklus I, II, dan III cukup baik karena pada setiap siklusnya kegiatan senam ceria ini berbeda-beda menggunakan alat untuk irama musiknya, seperti pada siklus I irama yang di pakai menggunakan irama tamborin, siklus II menggunakan irama musik sehingga anak dapat menggerakkan anggota badannya secara terkoordinasi sesuai dengan irama yang telah guru sediakan, dan untuk siklus III anak semangat menggerakkan anggota badannya secara terkoordinasi karena diiringi musik dan di pakaikan properti pada dirinya sehingga anak bersemangat, antusias dalam kegiatan senam ini.

Pada indikator mengekspresikan gerakan melalui senam ceria mengalami pengembangan pada setiap siklusnya dari siklus I (43%), siklus II (65%), siklus III (89%), pada siklus II ke siklus III mengalami pengembangan yang cukup baik, hal ini didukung oleh perbaikan yang dilakukan pada setiap siklusnya terutama siklus II, sehingga pembelajaran pada siklus III dapat meningkatkan ekspresi gerakan senam pada anak, pada siklus I kegiatan senam hanya menggunakan irama tamborin saja sehingga itu belum menarik perhatian anak untuk mengikuti gerakan



senam secara ekspresif, jika pada siklus II menggunakan musik anak mulai ada pengembangan dalam mengekspresikan gerakan melalui senam, dan pada siklus III sudah ada pengembangan dalam mengekspresikan gerakan melalui senam ini karena pada siklus III anak diberikan properti seperti gelang lonceng, gelang lonceng kaki dan topi kartun, sehingga anak lebih bersemangat, lincah dan antusias.

#### **Dalam indikator mengikuti gerakan senam sesuai dengan irama**

Rata-rata kemampuan motorik kasar anak setelah mengikuti kegiatan senam ceria sesuai indikator mengikuti gerakan senam sesuai dengan irama pada siklus I yaitu 1,93 yang berarti anak mulai mengalami pengembangan kemampuan motorik kasar walau pun masih harus dibimbing oleh guru dan harus selalu diberikan motivasi, pada siklus ke II, mulai terjadi pengembangan rata-rata kemampuan motorik kasar anak sebesar 2,87, hal ini berarti anak mulai termotivasi dan mulai antusias saat mengikuti kegiatan senam ceria, sedangkan pada siklus III, rata-rata pengembangan kemampuan motorik kasar anak meningkat sebesar 3,57 nilai rata-rata tersebut cukup meningkat, hal ini berarti anak di kelompok A mengalami pengembangan kemampuan motorik kasar dengan baik, meskipun belum semua anak mengalami pengembangan pada mengikuti gerakan senam sesuai irama.

#### **Dalam indikator menggerakkan kepala, tangan dan kaki secara terkoordinasi sesuai irama**

Rata-rata kemampuan motorik kasar anak setelah mengikuti kegiatan senam ceria berdasarkan indikator di atas pada siklus I yaitu 1,77 yang berarti anak mulai mengalami pengembangan kemampuan motorik kasar namun pada siklus ini anak masih selalu dibimbing dan diberi motivasi oleh guru, sedangkan pada siklus II, anak mulai mengalami pengembangan rata-rata kemampuan motorik kasar anak yaitu sebesar 2,72 pada siklus ke II ini anak mengalami pengembangan saat menggerakkan anggota tubuhnya secara terkoordinasi karena pada siklus ini kegiatan senam ceria menggunakan musik sehingga anak mulai dapat termotivasi mengikuti gerakan senam ceria ini sehingga anak dapat menggerakkan seluruh anggota tubuhnya baik tangan, kaki dan kepala walaupun terdapat beberapa anak yang masih harus dibimbing, sedangkan pada siklus III, rata-rata pengembangan kemampuan motorik kasar di kelompok A yaitu 3,63 pada siklus III ini anak-anak sudah meningkat dan sudah dapat menggerakkan anggota tubuhnya secara terkoordinasi antara tangan, kaki dan kepala dengan semangat dan lincah dan tepat walaupun masih saja terdapat anak yang masih dibimbing oleh guru.

Rata-rata kemampuan motorik kasar anak setelah mengikuti kegiatan senam ceria pada indikator ini pada siklus I yaitu 1,78 yang berarti pada siklus ini anak mulai mengalami pengembangan dalam mengekspresikan gerakan sesuai irama dengan sungguh-sungguh dan antusias dibandingkan kegiatan senam sebelumnya melaksanakan tindakan, pada siklus II anak mulai mengalami pengembangan dalam mengekspresikan gerakan sesuai irama dengan rata-rata 2,58 hal ini terjadi

pada siklus II peneliti menggunakan lagu sebagai irama musiknya sehingga anak mulai antusias dan berani dalam mengekspresikan gerakannya, namun masih terdapat anak yang masih belum berani dan ceria, sedangkan pada siklus III anak-anak sudah meningkat dalam kemampuan motorik kasar anak di bandingkan pada siklus sebelumnya sebesar 3,55 peningkatan motorik kasar anak pada siklus ini karena peneliti menggunakan berbagai properti seperti yang telah disebutkan sebelumnya sehingga anak-anak termotivasi dalam mengekspresikan gerakan sesuai dengan irama musik. Namun pada siklus III masih ada satu anak yang masih belum luwes dan lemas saat melakukan senam ceria ini.

#### **D. PENUTUP**

Proses kegiatan senam ceria yang dilaksanakan di TK Atikan yang dilakukan melalui III siklus dan 3 tindakan. Pada kegiatan senam ini anak-anak distimulus agar dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar dengan lincah, luwes, semangat dan tepat. Pada kegiatan senam ceria siklus I belum terdapat banyak pengembangan pada anak, kemudian kegiatan senam siklus II mulai pengembangan motorik kasar pada anak. pada siklus III kegiatan senam ceria ini sudah terdapat pengembangan pada kemampuan motorik kasar pada anak dikelompok A pada kegiatan senam ceria siklus III anak terlihat semangat, ceria, lincah dan luwes saat melakukan senam ceria. Pada setiap siklusnya terdapat pengembangan kemampuan motorik kasar pada anak, hal ini terjadi karena pada siklus I peneliti hanya menggunakan irama dan ketukan tamborin, pada siklus II peneliti menggunakan lagu/musik untuk mengiringi anak saat sedang senam, sedangkan pada siklus III peneliti menggunakan properti/ media pada anak saat melakukan senam, seperti gelang lonceng, gelang kaki lonceng dan topi kartun, sehingga anak mulian meningkat kemampuan senam ceria yang telah dilakukan oleh peneliti, serta pemberian motivasi dan *reward* yang diberikan sehingga anak-anak antusias mengikuti kegiatan senam ini.

Hasil dari kemampuan motorik kasar anak setelah mengikuti kegiatan senam ceria mengalami pengembangan. Hal tersebut terlihat pada indikator 1 yaitu mengikuti gerakan senam sesuai dengan irama, pada siklus I mencapai 48%, siklus II mencapai 72%, siklus III 89%. Pada indikator ke 2 yaitu menggerakkan kepala, tangan dan kaki secara terkoordinasi sesuai irama, siklus I mencapai 44%, siklus II mencapai 68% dan pada siklus III mencapai 91%. Sedangkan pada indikator ke 3 yaitu mengekspresikan gerakan senam sesuai dengan irama musik, siklus I mencapai 43%, siklus II mencapai 65% dan siklus III mencapai 89%. Berdasarkan hasil setiap indikator ini, maka kegiatan melalui senam ceria dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak di kelompok A TK Atikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abidin, Y. (2009). *Bermain*. Bandung: Rizqi Press
- Deltanti. R. (2014). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Tarian Kreasi. Sekolah Sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Ensiklo Penjas, ( 2012). *Pendidikan Jasmani*. [Online]. Diakses dari. <http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/05/pengertian-senam.html>

- Nenggala, Asep, K. (2007) *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Grafindo Media Pratama
- Nenggala, Asep, K. (2007) *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Grafindo Media Pratama
- Nurlitasari, T, (2014). *Meningkatkan Rasa Percaya Diri Anak Melalui Kegiatan Ekspresi Seni Gerak dan Lagu*. (Skripsi). Sekolah Sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Sujiono Bambang, dkk. (2007). *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sumantri, Syaodi (2007). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka