

---

## Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Pembelajaran Senam Gerak Dan Lagu Rentang Tangan Pada Anak Usia Dini 5-6 Tahun

---

A. D. Itmeria, M. Haryono, P. R. Bendriyanti, Mesterjon

---

**Affiliation:**

1. IT AL-RAHMA Desa  
Talang Beringin Kec.  
Semidang Alas Maras Kab.  
Seluma

**Corresponding Author:**  
Anjadayanti@gmail.com



**Abstract**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah melalui pembelajaran senam gerak dan lagu rentang tangan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia 5 – 6 Tahun di IT AL-RAHMAH di Desa Talang Beringin Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang difokuskan pada situasi kelas, atau lazim dikenal dengan *classroom action research* prosedur yang digunakan berbentuk siklus (*cycle*). Subjek utama dalam penelitian ini adalah pada PAUD 5-6 Tahun yang berjumlah 12 anak. Penelitian Tindakan Kelas ini menggunakan model *Jhon Elliot* dimana setiap siklus terdiri dari empat kegiatan pokok yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi yang dilakukan melalui dua siklus yaitu siklus I dan ke II tiap siklusnya terdiri dari satu kali pertemuan. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif-kuantitatif dengan penekannya digunakan untuk menentukan peningkatan proses yang dinyatakan dalam sebuah predikat, sedangkan analisis data kuantitatif digunakan untuk menentukan peningkatan hasil dengan menggunakan persentase. Hasil peningkatan kemampuan motorik kasar melalui pembelajaran senam gerak dan lagu rentang tangan di IT AL-RAHMAH pada siklus I pertemuan I sebesar 51% dan pada siklus II pertemuan I didapati peningkatan sebesar 77%. Simpulan penelitian bahwa melalui media buah-buahan dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis melalui pendekatan saintifik di Satuan PAUD CEMPAKA Kabupaten Seluma, terbukti pada siklus II terjadi peningkatan signifikan, hasil persentase pencapaian sebesar 77% dengan kriteria berkembang sangat baik (BSB).

**Keyword:** Kemampuan motorik kasar, Pembelajaran senam gerak dan lagu, Rentang tangan

---

### Pendahuluan

Pendidikan merupakan sarana untuk mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki anak. Menurut UU Nomor 20 Tahun 2003 Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut, maka dari itu pendidikan perlu mendapatkan perhatian dari berbagai pihak.

Motorik kasar adalah bagian dari aktivitas motorik yang mencakup keterampilan otot-otot besar, gerakan ini lebih menuntut kekuatan fisik dan keseimbangan. motorik kasar adalah serangkaian gerak tubuh yang dilakukan oleh

manusia yang melibatkan otot-otot kasar (*gross muscle*), atau gerak anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. gerak kasar adalah suatu keterampilan yang ditampilkan individu dalam beraktivitas dominan dengan menggunakan otot-otot besarnya (Fitri, 2020).

Kegiatan gerak dan lagu sangat melekat erat dan tidak dapat dipisahkan terutama dalam memberikan pembelajaran kepada anak usia dini. Gerak dan lagu adalah bernyanyi dan latihan gerak tubuh yang sangat berhubungan erat, karena irama lagu dapat mempengaruhi dan mengendalikan pusat syaraf". Pembelajaran melalui gerak dan lagu yang dilakukan sambil bermain akan membantu anak untuk lebih mengembangkan kecerdasannya tidak hanya pada aspek pengembangan seni, bahasa dan

---

fisiknya saja tetapi juga pada pengembangan emosional dan kognitif anak. Dengan demikian gerak dan lagu adalah suatu metode pengembangan fisik/motor.

Pembelajaran gerak dan lagu merupakan sebuah kegiatan dalam bermain sambil belajar dan belajar sambil bermain, aktivitas yang dilakukan melalui gerak dan lagu diharapkan akan menyenangkan anak sekaligus menyentuh perkembangan bahasa, kepekaan akan irama musik, perkembangan motorik, rasa percaya diri, serta keberanian mengambil resiko (Woro Analupin, 2014).

Menurut Widhianawati (2011) mengatakan bahwa aktivitas yang dilakukan melalui gerak dan lagu diharapkan akan menyenangkan anak sekaligus menyentuh perkembangan bahasa, kepekaan akan irama musik, perkembangan motorik, rasa percaya diri, serta keberanian mengambil resiko. Karena itu perlu adanya suatu kegiatan yang dapat melatih para pendidik anak usia dini dalam memberikan perangsangan pada anak melalui gerak dan lagu. gerak dan lagu memegang peranan penting dalam proses tumbuh kembangnya seorang anak. Musik dapat memperkaya kehidupan rohani dan memberikan keseimbangan hidup bagi anak. Melalui musik, manusia dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan hatinya serta dapat mengendalikan aspek emosionalnya. Adapun nyanyian adalah bagian dari musik. Nyanyian berfungsi sebagai alat untuk mencurahkan pikiran dan perasaan, untuk berkomunikasi. Dengan demikian bernyanyi merupakan kegiatan yang sangat disukai oleh anak-anak (Nurlela, 2012).

Dalam perkembangannya, anak memiliki beberapa aspek perkembangan yang harus distimulasi sejak usia dini. Menurut Peremendikbud no. 137 tahun 2014 tentang STPPA beberapa aspek yang dapat dikembangkan yaitu aspek nilai agama dan moral, kognitif, fisik motorik, sosial emosional, bahasa dan seni. Aspek perkembangan anak akan optimal apabila mendapatkan stimulasi dari orang-orang

terdekat yang dimulai sejak usia dini. Apabila aspek perkembangan anak tidak distimulasi sejak dini, maka perkembangannya akan terhambat.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di IT AL-RAHMAH di Desa Talang Beringin Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma bahwa kemampuan motorik kasar yang dikuasai oleh anak di masih rendah, anak pada umumnya belum dapat menguasai seluruh rangkaian koordinasi gerak dan kelenturan otot kaki dan tangan. Anak cenderung lebih dominan pada gerakan tertentu saja, terlihat dari aktivitas gerak anak yang masih kaku, dan kurang terpola, anak juga terlihat masih ragu-ragu dan kurang lentur dalam bergerak. Hal ini terlihat ketika peneliti mengamati anak-anak yang sedang melakukan kegiatan senam sehat kepala pundak lutut kaki didapati 8 anak masih belum mau bergerak mengikuti irama musik, 6 anak masih merasa kesulitan dalam bergerak, masih belum seimbang dan 3 anak sudah terlihat baik. Pada saat kegiatan berlangsung, anak cenderung bergerak dengan kaku dan tidak bersemangat, masih banyak anak yang mengalami kesulitan dalam mengkombinasikan gerakan tangan dan kaki. Ketika guru memberi contoh gerakan berjalan di tempat sambil bertepuk tangan, masih banyak anak yang mengalami kesulitan. Ada anak hanya menggerakkan kaki saja, ada anak yang hanya bertepuk tangan dan ada pula anak yang justru diam saja. upaya yang dilakukan selama ini kurang bervariasi dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar. Sebagian besar guru melakukan kegiatan bermain untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar anak menjadi satu dengan kegiatan pembelajaran. Masih banyak kegiatan yang dapat diupayakan oleh guru untuk mengembangkan aspek perkembangan motorik kasar anak salah satunya dengan gerak dan lagu senam rentang tangan.

Melalui kegiatan gerak dan lagu rentang tangan ini, diharapkan kemampuan

motorik kasar pada anak dapat berkembang dengan optimal. Dengan melakukan gerakan yang sederhana, otot-otot anak akan berkembang dan kemampuan motorik kasarnya pun akan berkembang dengan optimal. Selain itu, anak akan merasa senang karena musik yang dipergunakan dalam kegiatan gerak dan lagu adalah musik yang dapat membangkitkan semangat anak-anak.

### Metode Penelitian

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang difokuskan pada situasi kelas, atau lazim dikenal dengan *classroom action research* prosedur yang digunakan berbentuk siklus (*cycle*). Wardhani (2013: 13) penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Dalam PTK ini peneliti menggunakan model Jhon Elliot maka dalam setiap siklus terdiri dari empat kegiatan pokok yaitu: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflection*). Subjek penelitian ini adalah anak pada usia 5-6 Tahun yang berjumlah 12 orang. Instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa lembar lembar observasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kualitatif-kuantitatif. Analisis dilakukan pada setiap siklus menggunakan rumus yang dikembangkan oleh Ngalim Purwanto (2020: 102)

### Hasil Penelitian

Dari data hasil refleksi setelah tindakan pada siklus II menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar melalui pembelajaran senam gerak dan lagu rentang tangan sudah mengalami peningkatan dengan baik, terlihat 12 orang anak dari aspek yang diamati menunjukkan kriteria BSB. Hal ini dikarenakan adanya jeda waktu yang diberikan untuk membantu anak memahami konsep permainan yang diberikan sebelum

memasuki siklus II. Persentase keberhasilan secara keseluruhan yang diperoleh pada Siklus II Pertemuan ke I sebesar 77%. Sehingga mencapai sesuai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu 75% - 100%.

### Pembahasan

Penelitian tindakan dilakukan untuk mengetahui kemampuan motorik kasar melalui pembelajaran senam gerak dan lagu rentang tangan pada Anak Usia 5 – 6 Tahun di IT AL-RAHMAH di Desa Talang Beringin Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma. Hasil penelitian pada Siklus I, dapat diketahui meningkat secara bertahap. Peningkatan yang dicapai pada Siklus I belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan masih dengan kriteria Berkembang Sesuai Harapan. Hasil persentase pencapaian yang diperoleh pada Siklus I belum dapat mencapai persentase sebesar 51% - 100% (kriteria BSH), sehingga penelitian dilanjutkan pada Siklus II.

Hasil penelitian pada Siklus II, dapat diketahui kemampuan anak meningkat secara bertahap peningkatan yang dicapai pada Siklus II mampu mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, hasil persentase pencapaian yang diperoleh pada Siklus II berhasil mencapai kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB) dengan peningkatan prosentase mencapai sebesar 77%.

Pelaksanaan tindakan pada Siklus I persentase perolehan sebesar 51% (kriteria BSH) belum mencapai kriteria yang diharapkan sehingga perlu dilakukan pada siklus yang ke II. Pada siklus yang ke II menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan dengan tindakan pada Siklus I, persentase hasil pencapaian kemampuan pada Siklus II sebesar 77% (kriteria BSB). Berdasarkan persentase hasil pencapaian pada Siklus II, terjadi peningkatan pada Anak Usia 5 – 6 Tahun di IT AL-RAHMAH di Desa Talang Beringin Kecamatan

Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma, ini sejalan dengan kriteria penilaian yang diterapkan menurut (Acep Yoni, 2020).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa melalui pembelajaran senam gerak dan lagu rentang tangan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak Usia 5 – 6 Tahun di IT AL-RAHMAH di Desa Talang Beringin Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan persentase setelah pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II. Pelaksanaan tindakan pada siklus I, persentase yang ditunjukkan dari siklus I sebesar 60%. Pelaksanaan tindakan pada Siklus II menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan dengan tindakan pada Siklus I. Persentase hasil pencapaian pada Siklus II sebesar 87% dalam kriteria Berkembang Sangat Baik Artinya mencapai kriteria krtuntasan keberhasilan penelitian 75% - 100%.

### Daftar Pustaka

Arikunto, 2011. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Sagung Seto.  
Acep Yoni, 2020. *Menyusun penelitian tindakan kelas*. Yogyakarta: Famolia Pustaka Keluarga.  
Fitri, 2020. *Stimulasi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Gerak Dan Lagu Di Ra Muslimat Nu Palangka Raya*. Skripsi Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Jurusan Tarbiyah Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini  
Hasninda, 2014. *Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT. LUXIMA. METRO MEDIA.  
Latif, 2014. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.

Ngalim Purwanto, 2020. *Prinsip-prinsip & Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nurlela, 2012. *Peningkatan Penguasaan Kosakata Anak Usia Dini melalui Aktivitas Gerak dan Lagu*, (online), (<http://www.repository.upi.edu>, diakses pada tanggal 15 juli 2013).

Peraturan Pemerintah Pendidikan dan Kebudayaan No. 137 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. 2014. Jakarta: Depdiknas.

Rudyanto, 2015. *Pembelajaran Kooperatif untuk Meningkatkan Keterampilan Anak TK*. Jakarta: DepDiknas, Dikti, Direktorat P2TK2PT.

Samsudin, 2013. *Metode Kuantitatif Komunikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Santrock, 2011. *Perkembangan Anak*, Jakarta : Penerbit Erlangga.

Sunardi dan Sunaryo, 2011. *Mengelola Kurikulum pada Pendidikan Inklusi*, Jakarta : Makalah Simposium dan Temu Ilmiah Nasional.

Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: IKAPI.

Suharsimi Arikunto, 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta, CV.

Wardhani, 2013. *Model dan metode pembelajaran di sekolah*. Semarang: Unissula Press.

Woro Analupin, 2014. *Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Gerak Dan Lagu Anak Di Kelompok Bermain*. Program Studi PG-PAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.

Widhianawati, 2011. *Pengaruh Pembelajaran Gerak Dan Lagu Dalam Meningkatkan Kecerdasan Musikal Dan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini*. Edisi Khusus, 2(2011), 220-228.

