

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR ANAK KELOMPOK B MELALUI SENAM IRAMA

Pahlita Ratri Ramadhani
Pendidikan Guru PAUD, Universitas Negeri Yogyakarta
e-mail: pahlita.ratri@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak Kelompok B melalui senam irama di TK ABA Sungapan, Tirtorahayu, Galur, Kulon Progo. Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kolaboratif dan dilakukan dalam dua siklus. Teknik pengumpulan menggunakan teknik observasi dan dokumentasi. Instrumen pengumpulan data berupa lembar observasi berbentuk *checklist* dan dokumentasi berupa gambar dan video. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kualitatif dan kuantitatif. Penelitian dikatakan berhasil apabila sudah mencapai kriteria keberhasilan dengan rata-rata sebesar 76%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar anak saat Pratindakan sebesar 27,57%, di Siklus I meningkat menjadi 51,64%, dan di Siklus II menjadi 77,68%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa melalui senam irama dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak. Pemberian *reward* dan dorongan positif kepada anak juga dapat mempengaruhi tingkat pencapaian perkembangan motorik kasar anak. Pemilihan musik sebagai pengiring senam irama yang menarik dapat menjadikan anak lebih bersemangat saat melakukan kegiatan senam irama.

Kata Kunci: keterampilan motorik kasar, senam irama, anak Kelompok B

THE EFFORTS TO INCREASES CHILDREN'S GROSS MOTOR SKILLS THROUGH RHYTHM GYMNASTICS AT GROUP B

Abstract

The aim of this research was to improve the gross motor skills of group B through rhythmic gymnastics in ABA Sungapan TK, Tirtorahayu, Galur, Kulon Progo. This type of research was a collaborative action study and is conducted in two cycles. Collection techniques using observation and documentation techniques. Instrument of data collection in the form of observation sheet in the form of checklist and documentation in the form of picture and video. Data analysis technique used is qualitative and quantitative analysis. The research is said to be successful when it reached the success criteria with an average of 76%. The result of the research showed that the gross motor skills of the child during Pratindakan is 27.57%, in the first cycle increased to 51.64%, and in Cycle II to 77.68%. So, it can be concluded that through rhythmic gymnastics can improve the abusive motor skills of children. Giving rewards and positive encouragement to the child can also affected the level of achievement of gross motor development of children. The selection of music as an interesting companion gymnastics can make children more excited when doing rhythmic gymnastics.

Keywords: gross motor, Rhythm Gymnastics, Group B Children

PENDAHULUAN

Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 tentang Pendidikan Nasional) disebutkan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini merupakan

suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan 6 (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.

Perkembangan motorik berarti pengembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi (Hurlock, 1978: 150). Sumantri (2005:3) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara kebugaran tubuh, keterampilan motorik, dan kontrol motorik.

Berdasarkan observasi awal di TK ABA Sungapan, menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar anak masih rendah; dari 13 anak Kelompok B hanya ada 3 anak yang aktif mengikuti gerak dan bernyanyi, 6 anak hanya bernyanyi, dan 4 anak tidak mau mengikuti gerakan senam maupun bernyanyi. Dengan berlatih secara terarah maka akan tercapai peningkatan dalam perkembangan motorik anak (Mahmud, 1996: 129). Melalui senam irama akan menciptakan variasi gerakan, keindahan-keindahan bentuk gerakan, dan membentuk gerakan melalui koordinasi organ tubuh dengan irama (Syarifuddin & Muhadi, 1992: 117).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar anak pada keterampilan motorik kasar di TK Aisyah Bustanul Athfal Sungapan belum menunjukkan tingkat pencapaian perkembangan sebagaimana mestinya. Maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Kelompok B melalui Senam Irama di TK ABA Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo”. Penelitian tersebut diharapkan dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak sehingga dapat berkembang secara optimal melalui senam irama.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahan adalah adanya keterbatasan kemampuan guru dalam memfasilitasi kegiatan motorik kasar anak, anak belum mampu melakukan gerakan secara terkoordinasi, gerak tubuh cenderung kaku,

anak tidak bersemangat dalam bergerak, dan kurangnya variasi dalam memilih kegiatan pengembangan motorik kasar. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak Kelompok B melalui senam irama di TK ABA Sungapan, Tirtorahayu, Galur, Kulon Progo. Manfaat penelitian meliputi: (a) Memberikan pengalaman secara langsung kepada anak tentang permainan gerak dan lagu seperti senam irama; (b) Membantu anak untuk meningkatkan keterampilan motorik kasarnya; (c) Sebagai gambaran tentang model pengembangan motorik kasar untuk anak didiknya; (d) Menambah wawasan guru mengenai langkah-langkah melaksanakan senam irama sebagai upaya untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak; (e) Sebagai bahan refleksi dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak; serta (f) Dapat meningkatkan wawasan mengenai upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak dengan berbagai macam variasi musik yang menarik bagi anak.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Kusumah & Dwigatama (2010: 9) mendefinisikan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan cara merencanakan, melaksanakan, dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Penelitian yang dilakukan dalam bentuk penelitian tindakan kolaboratif yaitu peneliti berkolaborasi dengan guru kelas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak Kelompok B melalui senam irama di TK ABA Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo.

Penelitian dilaksanakan selama satu bulan pada bulan Januari sampai dengan Februari 2018 dan dilaksanakan di TK

ABA Sungapan yang terletak di Desa Tirtorahayu Kecamatan Galur Kabupaten Kulon Progo. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelompok B TK ABA Sungapan sejumlah 13 anak yang terdiri dari 8 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan yang berusia 5-6 tahun.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan model spiral dari *Kemmis & Mc. Taggart* (1990) dalam Arikunto (2010: 17) di mana penelitian akan dilakukan dalam dua siklus dengan empat tahapan pada setiap siklusnya, yaitu:

1. Perencanaan

Perencanaan adalah tahapan awal yang dilakukan oleh guru ketika akan memulai tindakan. Adapun perencanaan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Membuat RPPH yang dikonsultasikan kepada guru kelas dan kepala sekolah.
- b. Menyiapkan sarana dan media yang akan dipergunakan dalam kegiatan senam.
- c. Menyusun kisi-kisi observasi
- d. Mempersiapkan media dokumentasi.

2. Pelaksanaan

Pengamatan merupakan proses mencermati jalannya pelaksanaan tindakan. Pengamatan dilakukan dengan mengisi lembar observasi *checklist* dan mencatat kemampuan anak dalam mengikuti kegiatan senam irama.

3. Pengamatan

Pengamatan merupakan proses mencermati jalannya pelaksanaan tindakan. Peneliti bekerjasama dengan guru untuk mengamati objek selama kegiatan.

4. Refleksi

Refleksi adalah langkah mengingat kembali kegiatan yang telah dilakukan oleh guru dan siswa. Peneliti bersama guru melakukan penilaian terhadap hasil belajar anak mengetahui seberapa jauh pencapaian perkembangan anak terhadap kegiatan senam irama yang dilakukan. Setelah dilakukan penilaian, diadakan evaluasi terhadap tindakan pembelajaran yang telah dilakukan.

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk memperoleh data

yang dibutuhkan (Arikunto, 2010: 175). Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian (Sanjaya, 2009: 84). Teknik dan instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan dokumentasi. Menurut Creswell (2008) dalam Herdiansyah (2013: 130) mengatakan bahwa observasi adalah sebagai sebuah proses penggalian data yang dilakukan langsung oleh peneliti dengan cara melakukan pengamatan secara detail terhadap manusia sebagai objek observasi dan lingkungannya.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran, dalam hal keterampilan motorik kasar anak kelompok B di TK ABA Sungapan. Sehubungan dengan hal tersebut penelitian ini dikatakan berhasil apabila semua indikator telah mencapai Persentase sebesar 76% yang berada pada kriteria sangat terampil.

Analisis data dalam PTK dapat dilakukan dengan menggunakan analisis kualitatif dan analisis kuantitatif. Analisis data kualitatif digunakan untuk menentukan peningkatan proses belajar khususnya berbagai tindakan yang dilakukan guru, sedangkan analisis data kuantitatif digunakan untuk menentukan peningkatan hasil belajar siswa sebagai pengaruh dari setiap tindakan yang dilakukan guru (Sanjaya, 2011: 106).

Hasil

1. Deskripsi Pratindakan

Sebelum melakukan tindakan penelitian, peneliti melakukan pengamatan untuk mengetahui kondisi awal keterampilan motorik kasar anak Kelompok B di TK ABA Sungapan. Hasil observasi pratindakan anak Kelompok B TK ABA Sungapan mengenai keterampilan motorik kasar dapat dilihat melalui Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil Observasi Keterampilan Motorik Kasar Pratindakan

No.	Indikator	Pratindakan (%)	Kriteria
1.	Kelenturan	28,85	Cukup Lentur
2.	Keseimbangan	28,85	Cukup Seimbang
3.	Kelincahan	25	Kurang Lincah
Keterampilan Motorik Kasar		27,57	Sedang

Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa pada kondisi awal sebelum dilakukannya tindakan, (a) pada aspek kelenturan menunjukkan 28,85% dengan kriteria cukup lentur, anak menunjukkan gerakan yang kurang lentur serta belum dapat mengkoordinasikan gerakan anggota tubuhnya saat mengikuti kegiatan senam irama.; (b) aspek keseimbangan 28,85% dengan kriteria cukup seimbang, anak mampu menjaga keseimbangan tubuhnya namun sesekali terjatuh, serta belum dapat mengkoordinasikan gerakan anggota tubuhnya saat mengikuti kegiatan senam irama (c) aspek kelincahan menunjukkan 25% dengan kriteria kurang lincah, anak belum mau mengikuti kegiatan senam irama.

Dari hasil yang diperoleh saat pratindakan menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar anak Kelompok B TK ABA Sungapan pada indikator kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan yaitu 27,57% dengan kriteria sedang. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut menjadi dasar peneliti dalam melakukan tindakan penelitian yang bertujuan agar keterampilan motorik kasar anak dapat meningkat secara optimal melalui senam irama.

2. Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas Siklus I

a. Perencanaan Penelitian Tindakan Kelas
 Pada tahap perencanaan tindakan Siklus I, peneliti mempersiapkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Melakukan koordinasi dengan guru kelas sebagai kolaborator peneliti.
- 2) Menyusun RPPH sesuai dengan tema yang digunakan TK ABA Sungapan.

3) Mempersiapkan kelengkapan untuk senam irama.

4) Mempersiapkan lembar observasi

5) Mempersiapkan alat dokumentasi

b. Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus I

1) Pertemuan Pertama Siklus I

Pertemuan pertama Siklus I dilaksanakan pada hari Senin, 22 Januari 2018 dengan tema Profesi. Kegiatan senam diawali dengan berdoa. Kemudian guru menjelaskan manfaat senam bagi kesehatan tubuh dan tanya jawab dengan anak. Setelah itu menyanyikan “Kalau Kau Senang Hati” sambil tepuk dan menggerakkan badan. Kemudian guru memberikan contoh beberapa gerakan senam. Setelah itu, guru mengajak anak untuk melakukan kegiatan senam dengan diiringi irama musik “Senam Sehat Gembira”. Setelah selesai senam guru dan anak-anak bertepuk tangan sebagai tanda penghargaan bagi anak.

2) Pertemuan Kedua Siklus I

Pertemuan kedua Siklus I dilaksanakan pada hari Rabu, 24 Januari 2018 dengan tema Profesi. Kegiatan senam diawali dengan berdoa. Kemudian guru menjelaskan manfaat senam bagi kesehatan tubuh dan tanya jawab dengan anak. Setelah itu menyanyikan “Kalau Kau Senang Hati” sambil tepuk dan menggerakkan badan. Setelah itu, guru mengajak anak untuk melakukan kegiatan senam dengan diiringi irama musik “Senam Sehat Gembira”. Setelah selesai senam guru dan anak-anak bertepuk tangan sebagai tanda penghargaan bagi mereka.

3) Pertemuan Ketiga Siklus I

Pertemuan ketiga Siklus I dilaksanakan pada hari Jumat, 26 Januari 2018 dengan tema Profesi. Kegiatan senam diawali dengan berdoa. Kemudian menyanyikan “Naik Delman” sambil tepuk dan menggerakkan badan. Setelah itu, guru mengajak anak untuk melakukan kegiatan senam dengan diiringi irama musik “Senam Pinguin” dan “Baby Shark”. Setelah selesai senam guru dan anak-anak bertepuk tangan sebagai tanda penghargaan bagi mereka.

4) Pertemuan Keempat Siklus I

Pertemuan keempat Siklus I dilaksanakan pada hari Selasa, 30 Januari 2018 dengan tema Profesi. Kegiatan senam diawali dengan berdoa. Kemudian guru menjelaskan manfaat senam bagi kesehatan tubuh. Kemudian menyanyikan “Naik Delman” sambil tepuk dan menggerakkan badan. Setelah itu, guru mengajak anak untuk melakukan kegiatan senam dengan diiringi irama musik “Senam Sehat Gembira”. Setelah selesai senam guru dan anak-anak bertepuk tangan sebagai tanda penghargaan bagi mereka.

c. Observasi Hasil Tindakan Siklus I

Selama pelaksanaan Siklus I guru dan peneliti melakukan pengamatan terhadap kemampuan motorik kasar anak. Hasil pengamatan Siklus I dari pertemuan pertama, kedua, ketiga, dan keempat menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada Siklus I sejak pratindakan. Hal ini dapat dilihat pada tindakan Siklus I yang menunjukkan bahwa: (a) pada aspek kelenturan menunjukkan 52,75% dengan kriteria lentur, anak menunjukkan gerakan yang lentur pada sebagian dari anggota tubuhnya dan dapat mengkoordinasikan gerakan saat mengikuti senam irama; (b) aspek keseimbangan 52,18% dengan kriteria seimbang, anak mampu menjaga keseimbangan tubuhnya, namun belum dapat mengkoordinasikan gerakan saat mengikuti senam irama; (c) aspek kelincahan menunjukkan 50% dengan kriteria lincah, anak menunjukkan gerakan tubuh yang lincah, namun belum dapat mengkoordinasikan gerakan saat mengikuti senam irama. Dari hasil tersebut, maka keterampilan motorik kasar melalui senam irama jika di rata-rata pada seluruh aspek sebesar 52,37%. Hasil pengamatan pada Pratindakan dengan Siklus I dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil Perbandingan dan Presentase Keterampilan Motorik Kasar Pratindakan dan Siklus I

No.	Indikator	Pratindakan (%)	Siklus I (%)
1.	Kelenturan	28,85	52,75
2.	Keseimbangan	28,85	52,18

3.	Kelincahan	25	50
	Keterampilan Motorik Kasar	27,57	51,64

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pada setiap indikator keterampilan motorik kasar dari Pratindakan ke Siklus I, namun hasil yang didapatkan belum mencapai indikator keberhasilan keterampilan motorik kasar anak Kelompok B yaitu 51,64% dengan kriteria tinggi.

d. Refleksi Tindakan Siklus I

Refleksi dilakukan dengan diskusi antara peneliti dan guru kelas berdasarkan hasil pengamatan Siklus I. Peneliti dan guru berdiskusi tentang pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan dan kendala yang terjadi saat kegiatan keterampilan motorik kasar yaitu:

- 1) Pada pertemuan pertama masih banyak anak yang belum bisa mengikuti gerakan senam.
- 2) Terdapat anak yang ramai sendiri dan tidak sungguh-sungguh saat melakukan kegiatan senam.
- 3) Pada beberapa gerakan anak masih kesulitan mengikuti gerakan tersebut.
- 4) Terdapat anak yang cenderung lebih pasif dibandingkan dengan anak yang lain.

Berdasarkan hasil diskusi dengan guru, maka perlu solusi untuk mengatasi beberapa kendala di atas sebagai berikut:

- 1) Guru memberikan penguatan positif agar anak lebih semangat dan antusias
- 2) Membuat buku bintang sebagai catatan penghargaan bagi anak. Anak yang mengikuti senam dengan semangat dan menunjukkan gerakan yang luwes saat kegiatan senam diberi bintang empat.
- 3) Senam dilakukan sebanyak dua kali dengan musik yang berbeda, meskipun inti dari senam yang digunakan adalah Senam Sehat Gembira.
- 4) Mengingatkan anak yang ramai sendiri dan mengganggu temannya agar mau berkonsentrasi terhadap gerakan senam.

Berdasarkan hasil perbandingan tindakan yang sudah dilakukan antara Pratindakan dengan Siklus I terdapat

peningkatan yang cukup baik pada motorik kasar anak. Meskipun demikian hasil yang didapatkan belum mencapai kriteria keberhasilan yang diinginkan. Untuk mencapai kriteria keberhasilan yang diinginkan yaitu sebesar 80% maka peneliti dan guru merencanakan dan melakukan kembali penelitian tindakan Siklus II dengan adanya perbaikan sesuai dengan refleksi pada Siklus I.

3. Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus II

a. Perencanaan Tindakan Siklus II

Berdasarkan hasil refleksi pada Siklus I peneliti dan guru berdiskusi menyusun perencanaan untuk pelaksanaan Siklus II. Tahap perencanaan Siklus II yaitu:

- 1) Melakukan koordinasi dengan guru kelas sebagai kolaborator peneliti.
- 2) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) sesuai dengan tema yang digunakan TK ABA Sungapan.
- 3) Mempersiapkan kelengkapan untuk senam irama, seperti: *speaker* dan musik untuk senam irama.
- 4) Mempersiapkan 2 lagu yang digunakan pada siklus II dengan senam utamanya adalah Senam Sehat Gembira. Misalnya pada Hari Senin anak melakukan senam irama dengan lagu Senam Sehat Gembira dan *Baby Shark*, kemudian di hari selanjutnya lagu yang digunakan untuk senam adalah Senam Sehat Gembira dan Senam Pinguin.
- 5) Mempersiapkan Buku Bintang sebagai *reward* bagi anak.
- 6) Mempersiapkan lembar observasi untuk melihat peningkatan keterampilan motorik kasar anak.
- 7) Mempersiapkan alat untuk mendokumentasikan kegiatan.

b. Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus II

1) Pertemuan Pertama Siklus II

Pertemuan pertama Siklus II dilaksanakan pada hari Rabu, 31 Januari 2018 dengan tema Profesi. Kegiatan senam diawali dengan berdoa terlebih dahulu kemudian guru melakukan tanya jawab

dengan anak. Kemudian menyanyikan “Kalau Kau Senang Hati” sambil tepuk dan menggerakkan badan. Setelah itu, guru mengajak anak untuk melakukan kegiatan senam dengan diiringi irama musik “Senam Sehat Gembira” dan “Senam *Baby Shark*”. Saat kegiatan senam guru selalu memberikan motivasi kepada anak dan menegur anak yang ramai sendiri. Setelah selesai senam guru dan anak-anak bertepuk tangan sebagai tanda penghargaan bagi mereka karena telah mengikuti senam sampai selesai. Guru juga memberikan penghargaan berupa bintang empat bagi anak yang saat mengikuti senam bergerak dengan semangat dan luwes.

2) Pertemuan Kedua Siklus II

Pertemuan kedua Siklus II dilaksanakan pada hari Selasa, 6 Februari 2018 dengan tema Rekreasi. Kegiatan senam diawali dengan berdoa terlebih dahulu kemudian guru melakukan tanya jawab dengan anak. Kemudian menyanyikan “Kalau Kau Senang Hati” sambil tepuk dan menggerakkan badan. Setelah itu, guru mengajak anak untuk melakukan kegiatan senam dengan diiringi irama musik “Senam Sehat Gembira” dan “Senam *Baby Shark*”. Saat kegiatan senam guru selalu memberikan motivasi kepada anak dan menegur anak yang ramai sendiri. Setelah selesai senam guru dan anak-anak bertepuk tangan sebagai tanda penghargaan bagi mereka. Guru juga memberikan penghargaan berupa bintang empat bagi anak yang saat mengikuti senam bergerak dengan semangat dan luwes.

3) Pertemuan Ketiga Siklus II

Pertemuan ketiga Siklus II dilaksanakan pada hari Kamis, 8 Februari 2018 dengan tema Rekreasi. Kegiatan senam diawali dengan berdoa. Kemudian guru melakukan tanya jawab dengan anak. Kemudian menyanyikan “Naik Delman” sambil tepuk dan menggerakkan badan. Setelah itu, guru mengajak anak untuk melakukan kegiatan senam dengan diiringi irama musik “Senam Sehat Gembira” dan “Senam Pinguin”. Saat kegiatan senam guru selalu memberikan motivasi kepada

anak dan menegur anak yang ramai sendiri. Setelah selesai senam guru dan anak-anak bertepuk tangan sebagai tanda penghargaan bagi mereka karena telah mengikuti senam sampai selesai. Guru juga memberikan penghargaan berupa bintang empat bagi anak yang saat mengikuti senam bergerak dengan semangat dan luwes.

4) Pertemuan Keempat Siklus II

Pertemuan keempat Siklus II dilaksanakan pada hari Sabtu, 10 Februari 2018 dengan tema Rekreasi. Kegiatan senam diawali dengan berdoa terlebih dahulu kemudian guru melakukan tanya jawab dengan anak. Kemudian menyanyikan “Naik Delman” sambil tepuk dan menggerakkan badan. Setelah itu, guru mengajak anak untuk melakukan kegiatan senam dengan diiringi irama musik “Senam Sehat Gembira” dan “Senam Pinguin”. Saat kegiatan senam guru selalu memberikan motivasi kepada anak dan menegur anak yang ramai sendiri. Anak-anak mengikuti gerakan senam dengan antusias. Setelah selesai senam guru dan anak-anak bertepuk tangan sebagai tanda penghargaan bagi mereka karena telah mengikuti senam sampai selesai. Guru juga memberikan penghargaan berupa bintang empat bagi anak yang saat mengikuti senam bergerak dengan semangat dan luwes.

c. Observasi Hasil Tindakan Siklus II

Dari hasil kegiatan Siklus II guru dan peneliti melakukan pengamatan terhadap kemampuan motorik kasar anak. Pengamatan bertujuan untuk mengetahui tingkat perkembangan keterampilan motorik kasar anak pada aspek ketahanan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan, dan kecepatan. Pengamatan dilakukan pada setiap pertemuan. Hasil pengamatan Siklus II dari pertemuan pertama, kedua, ketiga, dan keempat menunjukkan bahwa adanya peningkatan dari Siklus I ke Siklus II. Hal ini dapat dilihat pada tindakan Siklus II yang menunjukkan bahwa (a) pada aspek kelenturan sebesar 78,86% dengan kriteria sangat lentur, anak menunjukkan gerakan yang lentur atau tidak kaku dan dapat

mengkoordinasikan gerak anggota tubuhnya saat mengikuti kegiatan senam irama; (b) pada aspek keseimbangan sebesar 77,67% dengan kriteria sangat seimbang, anak mampu menjaga keseimbangan tubuh dan dapat mengkoordinasikan anggota tubuhnya saat mengikuti kegiatan senam irama; (c) pada aspek kelincahan sebesar 76,50% dengan kriteria sangat lincah, anak menunjukkan gerakan tubuh yang lincah dan dapat mengkoordinasikan anggota tubuhnya saat mengikuti kegiatan senam irama.

Dari hasil tersebut, maka keterampilan motorik kasar melalui senam irama jika di rata-rata pada seluruh aspek sebesar 77,68% dengan kriteria sangat tinggi. Hasil pengamatan pada Siklus I dengan Siklus II dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil Perbandingan dan Presentase Keterampilan Motorik Kasar Siklus I dan Siklus II

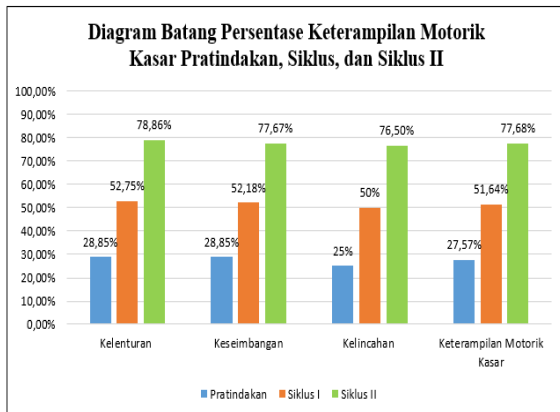
No.	Indikator	Siklus I (%)	Siklus II (%)
1.	Kelenturan	52,75	78,86
2.	Keseimbangan	52,18	77,67
3.	Kelincahan	50	76,50
Keterampilan Motorik Kasar		51,64	77,68

d. Refleksi Tindakan Siklus II

Berdasarkan data yang sudah diperoleh dari observasi pada setiap pertemuan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan motorik kasar anak Kelompok B di TK ABA Sungapan. Hasil pengamatan yang dilakukan pada Siklus II dengan dilaksanakannya perbaikan-perbaikan berdasarkan refleksi pada Siklus I membuktikan peningkatan tersebut dari Siklus I ke Siklus II melalui senam irama. Hasil rata-rata dari pratindakan, Siklus I, sampai dengan Siklus II menunjukkan bahwa adanya pencapaian indikator keberhasilan.

Hasil observasi pratindakan menunjukkan rata-rata keterampilan motorik kasar anak Kelompok B TK ABA Sungapan sebesar 27,57%, kemudian pada Siklus I meningkat menjadi 51,64%, dan pada Siklus II meningkat menjadi 77,68%.

Untuk mengetahui lebih jelas peningkatan dari pratindakan, Siklus I, dan Siklus II dapat dilihat pada Gambar 1 berikut:



Gambar 1. Grafik Persentase Pencapaian Keterampilan Motorik Kasar Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

Pembahasan

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan setiap siklusnya terdiri dari empat kali pertemuan. Sebelum pelaksanaan tindakan dilakukan, peneliti melakukan pengamatan terhadap keterampilan motorik kasar anak Kelompok B TK ABA Sungapan untuk mengetahui kemampuan awal anak. Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan koordinasi motorik kasar melalui senam irama anak Kelompok B dalam aspek ketahanan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan, dan kecepatan. Koordinasi mata dan tangan berkaitan dengan kemampuan memilih suatu objek dan mengkoordinasikannya (Rahyubi, 2012: 309). Sridadi (2009: 3) mengatakan bahwa koordinasi kepala, tangan dan kaki adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan gerak kepala, tangan dan kaki ke dalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol. Pemilihan senam sebagai metode untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak karena sesuai dengan pendapat Galluhe dalam Samsudin (2008: 13) yang menyatakan bahwa untuk mengembangkan pola-pola gerak anak sebaiknya dilakukan melalui aktivitas

seperti menari, olahraga, dan senam. Kamtini & Tanjung (2005: 99) menyatakan bahwa melalui musik dapat dijadikan sebagai wadah segala jenis pendidikan di taman kanak-kanak. Anak-anak belajar melalui musik sambil bermain karena sifatnya yang ingin bergerak. Oleh karena itu untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak maka digunakan metode latihan-latihan fisik yang terarah yang dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak yaitu dengan senam irama. Pelaksanaan senam irama dilakukan seminggu tiga kali pertemuan untuk memenuhi kebutuhan perkembangan motorik kasar anak melalui latihan-latihan fisik saat kegiatan senam. Anak merasa senang mengulang-ulang sesuatu kegiatan keterampilan melalui latihan-latihan tertentu sampai ia berhasil menguasainya. Sejalan dengan hal tersebut maka Mahmud (1996:129) berpendapat bahwa agar proses keterampilan yang diperlukan berjalan efektif, maka pelatihan tersebut harus terarah. Beliau juga menyatakan bahwa dengan berlatih secara terarah maka akan tercapai peningkatan dalam perkembangan motorik anak.

Kegiatan senam irama merupakan suatu keadaan yang menimbulkan stimulasi sehingga terjadi suatu gerakan tubuh. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Samsudin (2008: 10) yang menyatakan bahwa motorik sebagai suatu keadaan yang menghasilkan stimulasi atau rangsangan sehingga terjadi kegiatan organ-organ fisik yang menimbulkan gerakan tubuh dan dalam perkembangannya ditentukan oleh tiga unsur yaitu otot, syaraf, dan otak. Gerakan tubuh yang terjadi karena adanya kegiatan senam irama tentu saja melibatkan otot, syaraf, dan otak sehingga dapat mempengaruhi perkembangan motorik anak. Selain itu Sumantri (2005: 3) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara kebugaran tubuh, keterampilan motorik, dan kontrol motorik. Keterampilan motorik anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik, kontrol

motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh, kebugaran tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Melalui senam irama keterampilan motorik anak akan berkembang karena senam irama melibatkan latihan-latihan fisik dengan gerakan dan irama yang menyenangkan.

Senam irama menggunakan musik Senam Sehat Gembira, *Baby Shark*, dan Pinguin. Pemilihan musik tersebut karena memiliki irama yang dapat menarik minat anak, gerakan yang mudah, dan melibatkan gerakan koordinasi mata, kaki, tangan, dan kepala. Misalnya pada Senam Sehat Gembira terdapat lirik “rentangkan tangan kayak kapal terbang” lirik tersebut memudahkan guru dalam pengkondisian anak, ada juga lirik “bebeknya berenang, berenang wek wek..bebeknya berjalan, jalannya megal-megol” dengan gerakan menirukan bebek berjalan anak-anak menjadi lebih antusias mengikuti gerakan dan dapat mengetahui cara berjalan bebek, sedangkan senam *Baby Shark* & Senam Pinguin merupakan musik yang sedang disukai anak-anak dengan gerakan inti yang mudah diikuti.

Dari kegiatan pratindakan data menunjukkan bahwa pencapaian keterampilan motorik kasar sebesar 27,57% dengan kriteria sedang. Senam irama pada tahap pratindakan ini merupakan senam irama yang biasanya dilakukan oleh TK ABA Sungapan yaitu dengan tepuk sambil bergerak. Saat kegiatan senam ada anak yang hanya bertepuk tangan saja, ada anak yang hanya menggerakkan kaki untuk beberapa saat, ada anak yang hanya ikut bergerak saat membalikkan badan, dan ada pula yang belum mau mengikuti kegiatan senam. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar anak Kelompok B TK ABA Sungapan belum optimal. Oleh karena itu dilakukan penelitian tindakan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak Kelompok B melalui senam irama. Dari hasil pratindakan tersebut kemudian peneliti berkolaborasi dengan guru untuk melakukan tindakan Siklus I.

Pada pelaksanaan pertemuan pertama Siklus I anak masih terlihat canggung. Hal tersebut mengakibatkan kurang luasnya gerak anak saat mengikuti kegiatan senam irama. Irama yang digunakan adalah musik yang dapat membangkitkan motivasi gerak anak dan bersifat menyenangkan. Gerakan senam irama yang digunakan juga memperhatikan prinsip-prinsip senam irama sesuai dengan pendapat Woerjati, dkk (tt: 45) bahwa senam irama harus memperhatikan prinsip-prinsip senam irama yaang meliputi irama, fleksibilitas, dan kontinuitas. Pada pertemuan kedua, ketiga, dan keempat anak dapat bergerak secara lebih luwes namun belum mampu bergerak secara terkoordinasi antara mata, kaki, tangan, dan kepala. Ada anak yang hanya dapat mengkoordinasikan sebagian gerakan tubuh misalnya mata dan tangan, mata dan kaki, kaki dan tangan, atau kepala dan mata. Ada juga yang terlihat kurang bersemangat saat mengikuti kegiatan senam namun gerakan yang ditunjukkan sudah sedikit luwes. Hasil pengamatan tindakan Siklus I menunjukkan peningkatan keterampilan motorik kasar anak sebesar 51,64% dengan kriteria tinggi. Hasil yang didapatkan belum mencapai kriteria keberhasilan yang diinginkan oleh peneliti, oleh karena itu peneliti bersama dengan guru merefleksikan tindakan yang telah dilakukan pada Siklus I agar menjadi perbaikan pada tindakan Siklus II.

Pelaksanaan tindakan Siklus II anak mengalami peningkatan pada keterampilan motorik kasarnya dibandingkan dengan Siklus I. Hasil pengamatan secara keseluruhan dari pertemuan pertama, pertemuan kedua, pertemuan ketiga, dan pertemuan keempat menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan keterampilan motorik kasar anak dari 51,64% menjadi 77,68% dengan kriteria sangat terampil. Saat kegiatan senam berlangsung anak dapat bergerak dengan luwes, mantab, dan lincah. Anak-anak jauh lebih semangat karena pada siklus ini mereka yang dapat mengikuti senam irama dengan baik akan

mendapatkan bintang empat pada buku bintang. Adanya buku bintang membuat seorang anak yang awalnya diam pada saja pada Siklus I ternyata saat mengikuti senam pada Siklus II menunjukkan gerakan yang terampil. Pada Siklus II jumlah anak yang mengikuti senam irama berkurang karena ada anak yang mengalami kecelakaan saat bermain dan ada juga yang jatuh sakit karena keadaan cuaca yang sering berubah membuat beberapa anak silih bergantian mengalami sakit seperti demam, batuk, dan pilek. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut membuktikan bahwa perkembangan motorik anak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perkembangan syaraf, kondisi fisik, motivasi, lingkungan, kondisi psikologis, usia, dan jenis kelamin (Rahyubi, 2012: 225).

Dari hasil pengamatan Siklus I ke Siklus II saat mengikuti senam terlihat perbandingan perubahan gerak tubuh yang ditunjukkan oleh anak. Pada awal pertemuan anak lebih fokus mengamati gerakan tubuh guru saat di depan kemudian baru menirukan guru dengan gerakan yang masih ragu-ragu. Pertemuan-pertemuan selanjutnya anak sudah menunjukkan gerakan yang lebih mantab dan runtut namun masih memperhatikan gerakan dari guru. Pada akhir pertemuan anak sudah menunjukkan gerakan yang secara spontan dilakukan ketika mendengar musik yang diputarkan. Dari pengamatan tersebut menunjukkan bahwa terjadinya suatu proses yang dialami oleh anak. Proses tersebut sesuai dengan pendapat Fitts dan Postner dalam Sumantri (2005: 101) yang menyatakan bahwa proses belajar keterampilan motorik anak usia dini terjadi dalam tiga tahap, yaitu; (1) tahap verbal kognitif di mana proses belajar gerak diawali dengan aktif berpikir melalui pemahaman secara visual. Hal tersebut ditunjukkan pada awal pertemuan kegiatan senam irama yaitu anak lebih berfokus mengamati gerakan baru kemudian bergerak seperti yang dicontohkan; (2) tahap asosiatif yaitu ditandai dengan penguasaan gerakan di mana anak sudah

mampu melakukan gerakan-gerakan dalam bentuk rangkaian gerakan yang runtut sesuai dengan hasil pengamatan pada pertengahan pertemuan anak mulai menunjukkan gerakan yang runtut dari awal gerakan sampai akhir gerakan; (3) tahap otomasi yaitu ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan di mana anak mampu melakukan gerakan secara otomatis, anak mulai menunjukkan gerakan yang spontan saat mendengar musik yang diputarkan pada akhir pertemuan.

Peneliti dapat menghitung jumlah persentase dan menentukan kriteria keberhasilan berdasarkan rumus penghitungan data kuantitatif yang dipaparkan oleh Yoni (2010: 176) yaitu hasil pengamatan sama dengan skor keseluruhan yang diperoleh siswa dibagi dengan jumlah anak kali skor maksimum kemudian dikali seratus persen. Dari hasil pengamatan yang telah dihitung tersebut selanjutnya diinterpretasikan ke dalam empat tingkatan menurut Yoni (2010: 177) yaitu rendah (0%-25%), sedang (26%-50%), tinggi (51%-75%), dan sangat tinggi (76%-100%). Hasil penelitian tindakan dari pratindakan, Siklus I, dan Siklus II secara berturut-turut adalah 27,57% dengan kriteria sedang, 51,64% dengan kriteria tinggi, dan 77,68% dengan kriteria sangat tinggi.

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa anak mengalami peningkatan keterampilan motorik kasar pada indikator kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan. Jadi, penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak Kelompok B melalui senam irama di TK ABA Sungapan, Tirtorahayu, Galur, Kulon Progo.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik kasar anak Kelompok B di TK ABA Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo dapat meningkat melalui kegiatan senam irama.

Langkah-langkah yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui senam irama yaitu: (1) guru memberikan penjelasan kepada anak-anak gerakan-gerakan senam yang akan dilakukan; (2) guru mengajak anak-anak melakukan pemanasan berupa gerak motorik kasar sambil bernyanyi; (3) guru memberikan contoh beberapa gerakan senam tanpa irama kepada anak-anak kemudian anak-anak menirukan gerakan tersebut; (4) guru mengajak anak untuk melakukan senam diiringi dengan musik senam; (5) pada Siklus I pertemuan pertama dan kedua digunakan Senam Sehat Gembira kemudian hari ketiga dan keempat digunakan Senam *Baby Shark* dan Senam Pinguin, sedangkan Siklus II menggunakan Senam Sehat Gembira yang ditambah dengan Senam *Baby Shark* atau Senam Pinguin. Guru juga memberikan dorongan dan *reward* kepada anak-anak agar lebih semangat lagi dalam mengikuti senam. *Reward* berupa sebuah buku bintang dengan memberikan bintang empat bagi yang mengikuti senam dengan bersungguh-sungguh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar anak melalui senam irama saat pratindakan sebesar 27,57% dengan kriteria sedang, kemudian pada Siklus I meningkat menjadi 51,64% dengan kriteria tinggi, dan pada Siklus II meningkat menjadi 77,68% dengan kriteria sangat tinggi sehingga penelitian dihentikan pada Siklus II karena sudah mencapai kriteria keberhasilan sebesar 76%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2010). *Penelitian tindakan kelas (Rev. Ed.)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Depdikbud. (2003). *Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Herdiansyah, H. (2013). *Wawancara, observasi, dan focus group sebagai instrumen penggalan data kualitatif* (cetakan.1). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Hurlock, E.B. (1978). *Perkembangan anak jilid 1 (Ed. 6)*. (Terjemahan Tjandrasa, M., & Zarkasih, M). Jakarta: Erlangga. (Edisi asli diterbitkan tahun 1978 oleh McGraw-Hill: Inggris).
- Kamtini & Tanjung, H. W. (2005). *Bermain melalui gerak dan lagu di taman kanak-kanak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran motorik di taman kanak-kanak (cetakan 1)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sanjaya, W. (2009). *Penelitian tindakan kelas (Ed. 1)*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sumantri. (2005). *Model pengembangan keterampilan motorik anak usia dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Syarifuddin, A., & Muhadi. (1992). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Yoni, A., Ambarwati, S.K., dan Purwanto, H. (2010). *Menyusun penelitian tindakan kelas*. Yogyakarta: Familia.

BIODATA PENULIS

Nama penulis Pahlita Ratri Ramadhani, tempat tanggal lahir Kulon Progo, 25 Januari 1996. Mahasiswa PG PAUD tahun 2014 di Universitas Negeri

Yogyakarta. Lulus pada tahun 2018 dengan
mendapatkan gelar sarjana pendidikan