

**PENGARUH KEGIATAN SENAM TERHADAP PERKEMBANGAN
MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN
DI TK AISYIYAH 1 BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

**SHABRINA SALSABILA
NPM 2213054080**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

ABSTRAK

PENGARUH KEGIATAN SENAM TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK AISYIYAH 1 BANDAR LAMPUNG

Oleh

SHABRINA SALSABILA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan senam terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya stimulasi fisik pada anak usia dini, khususnya dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar yang melibatkan otot-otot besar seperti berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan. Kegiatan senam dipilih sebagai salah satu bentuk stimulasi yang efektif karena dilakukan secara terstruktur, ritmis, dan menyenangkan bagi anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto*, di mana peneliti tidak memberikan perlakuan langsung, melainkan mengamati fenomena yang telah berlangsung. Subjek penelitian adalah anak kelompok B usia 5–6 tahun di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dengan menggunakan instrumen yang mengacu pada indikator perkembangan motorik kasar anak. Analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase dan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kegiatan senam dengan perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Dengan demikian, kegiatan senam dapat dijadikan sebagai salah satu metode yang efektif dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Kata Kunci: Kegiatan Senam, Perkembangan Motorik Kasar, Anak Usia 5-6 Tahun, PAUD

ABSTRACT

THE EFFECT OF GYMNASTICS ACTIVITIES ON THE GROSS MOTOR DEVELOPMENT OF CHILDREN AGED 5–6 YEARS AT TK AISYIYAH 1, BANDAR LAMPUNG

By

SHABRINA SALSABILA

This study aims to determine the effect of gymnastics activities on the gross motor development of children aged 5–6 years. The background of this study is based on the importance of physical stimulation in early childhood, particularly in developing gross motor skills involving large muscles such as running, jumping, and maintaining balance. Gymnastics activities were chosen as an effective form of stimulation because they are carried out in a structured, rhythmic, and enjoyable manner for children. This study employed a quantitative approach with an ex post facto research design, in which the researcher did not provide direct treatment but observed phenomena that had already occurred. The subjects of this study were Group B children aged 5–6 years at TK Aisyiyah 1, Bandar Lampung. Data were collected through observation using instruments based on indicators of children's gross motor development. Data analysis was conducted using descriptive percentage analysis and the Spearman Rank correlation test. The results of the study indicate that there is a significant effect of gymnastics activities on the gross motor development of children aged 5–6 years. Therefore, gymnastics activities can be considered an effective method for stimulating gross motor development in early childhood.

Keywords: Gymnastics Activities, Gross Motor Development, Children Aged 5–6 Years, Early Childhood Education (ECE)

**PENGARUH KEGIATAN SENAM TERHADAP PERKEMBANGAN
MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN
DI TK AISYIYAH 1 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

**SHABRINA SALSABILA
(2213054080)**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

Judul Skripsi : **PENGARUH KEGIATAN SENAM TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK AISYIYAH 1 BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa: : **Shabrina Salsabila**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2213054080**

Program Studi: : **Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini**

Jurusan: : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas: : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Ulwan Syafrudin, M.Pd.
NIP 199309262019031011

Devi Nawang Sasi, M.Pd
NIP. 198309102024212016

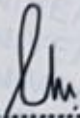
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M. Ag., M.Si. ✍
NIP. 197412202009121002

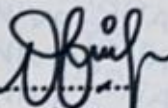
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

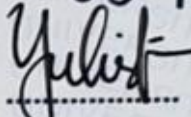
Ketua : Ulwan Syafrudin, M.Pd.


.....

Sekretaris : Devi Nawang Sasi, M.Pd.


.....

Penguji Utama : Annisa Yulistia, M.Pd.


.....

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP. 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 02 Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Shabrina Salsabila
NPM : 2213054080
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Kegiatan Senam Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung” adalah asli penelitian saya dan tidak plagiat kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk dan sumber aslinya dan disebutkan di dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-undang dan peraturan yang berlaku

Bandar Lampung, 09 Juni 2026
Pembuat Pernyataan,



Shabrina Salsabila
NPM. 2213054080

RIWAYAT HIDUP



Penulis Bernama Shabrina Salsabila, dilahirkan di Seray Pesisir Barat pada tanggal 11 Desember 2003 sebagai anak kedua dari 3 bersaudara yang merupakan anak dari pasangan Bapak Tamzirulloh dan Ibu Eva Syovia

Penulis menyelesaikan Sekolah Dasar (SD) pada tahun 2009-2015 di SD N Way Redak Kecamatan Pesisir Tengah, kemudian melanjutkan Sekolah Menengan Pertama (SMP) pada tahun 2015-2018 di SMP N 02 Pesisir Barat dan melanjutkan Sekolah Menengan Atas pada tahun 2018-2022 di SMA IT Al-Hidayah Pringsewu, penulis melanjutkan Pendidikan Sarjana di Universitas Lampung sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan melalui jalur SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi).

Selama menjadi mahasiswa, penulis pernah mengikuti Forum Komunikasi (FORKOM) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD) pada tahun 2023 sebagai Sekretaris Bidang Kaderisasi kemudian menjadi Ketua Umum Forum Komunikasi (FORKOM) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG PAUD) pada tahun 2024. Sebagai bentuk penerapan ilmu perkuliahan, penulis telah melaksanakan pengenalan lapangan persekolahan (PLP) selama 30 hari di TK Dharma Wanita Tiyuh Bujung Dewa Tulang Bawang pada tahun 2025. Selanjutnya pada tahun yang sama, sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, penulis telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) selama 40 hari di Tiyuh Bujung Dewa, Kecamatan Pagar Dewa, Tulang Bawang.

MOTTO HIDUP
فَأَرْغَبْ رَّبِّكَ وَإِلَىٰ

”Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah:8)

“Apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah tertukar, maka berusahalah dan bertawakallah.”

-Shabrina Salsabila

“Jangan lelah menjadi orang baik.”

-Najwa Shihab

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Segala puji bagi Allah Ta'ala Tuhan Semesta Alam yang telah memberikan segala nikmat dan anugerah-Nya. Sholawat serta salam yang selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai Suri Teladan kami umat muslim. Sebagai rasa terima kasih kupersembahkan karya ini kepada:

Ayahanda Tersayang

Sosok yang selalu menjadi teladan dalam keteguhan dan kerja keras. Terima kasih atas setiap pengorbanan, doa, dan dukungan yang Ayah berikan tanpa pernah mengeluh. Segala usaha dan perjuangan Ayah menjadi motivasi terbesar bagi saya untuk terus melangkah dan menyelesaikan pendidikan ini. Skripsi dan gelar ini bentuk hadiah kecil yang saya berikan kepada ayah.

Ibunda Tercinta

Kepada Ibu tersayang, wanita terhebat dalam hidup saya yang kasih sayangnya tidak pernah berkurang sedikit pun, yang tidak pernah lelah mendoakan, menyayangi, dan mendukung saya dalam setiap keadaan. Terima kasih atas kasih sayang yang tulus, perhatian yang tak terbatas, serta doa-doa yang selalu mengiringi setiap langkah saya hingga mampu mencapai titik ini.

Almamater Tercinta Universitas Lampung

Sebagai tempat menimba Ilmu, yang telah menjadikan pribadi yang lebih baik dan mempertemukanku dengan orang-orang hebat.

SANWACANA

Puji syukur atas kehadiran Allah Ta'ala, atas segala ridho dan nikmat-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Kegiatan Senam Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun” merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini di Universitas Lampung.

Dalam Kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kerja Sama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
4. Dr. Muhammad Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
5. Dr. Asih Budi Kurniawati, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S1 PG PAUD Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
6. Ulwan Syafrudin, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Devi Nawang Sasi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
8. Annisa Yulistia, M.Pd., selaku Dosen Pembahas yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.

9. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Program Studi PG PAUD Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu, dukungan, dan pelayanan selama penulis menempuh pendidikan.
10. Kepala sekolah dan guru TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung yang telah memberikan izin serta membantu penulis selama proses penelitian sehingga berjalan dengan baik.
11. Kakakku Riri Wulandari terimakasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan pendidikan penulis sejak awal hingga akhir. Terima kasih atas segala bantuan, arahan, nasihat dan dukungan yang diberikan hingga akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini.
12. Adikku Ijlat Najib Alwi terimakasih selalu menjadi sumber keceriaan dan semangat dalam hidup penulis. Terima kasih atas tawa yang menghangatkan, perhatian sederhana yang menguatkan, dan kehadiran yang membuat penulis merasa tidak pernah sendiri.
13. Keluarga besar yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam setiap langkah penulis.
14. Kepada seseorang yang menjadi bagian penting dalam perjalanan ini, terimakasih kepada Akmal Firlangga yang selalu hadir memberikan tempat berbagi cerita, dukungan dan semangat dalam setiap proses yang penulis jalani. Terima kasih atas kesabaran, perhatian, dan motivasi yang tidak pernah berhenti, terutama di saat penulis merasa lelah dan hampir menyerah. Kehadirannya menjadi salah satu alasan penulis mampu bertahan dan menyelesaikan perjalanan ini dengan lebih kuat.
15. Terimakasih juga untuk Ibu, Bapak, Feby, Uwok, Qolbi yang telah memberikan dukungan, doa, serta kebaikan selama proses perjalanan ini, kehadiran, dukungan, perhatian dan sikap hangat yang diberikan menjadi salah satu penyemangat bagi penulis untuk terus berusaha hingga mencapai titik ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dan serta setiap langkah ke depan selalu dipenuhi kemudahan dan kebahagiaan.
16. Teman dekat tersayang, Regie, Cecep, Syifa, Ama, Salsa, Helen, Meira yang selalu ada di setiap langkah perjalanan ini. Terima kasih atas waktu, dukungan, dan kesabaran kalian dalam mendengarkan keluh kesah penulis, serta menjadi

tempat pulang ketika lelah mulai datang. Kehadiran kalian bukan hanya sebagai teman, tetapi juga menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah penulis. Semoga setiap kebaikan kalian dibalas dengan kebahagiaan yang tak pernah putus.

17. Dita Nurhidayah, Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan perhatian yang tidak pernah berhenti, serta menjadi tempat berbagi cerita di berbagai keadaan. Setiap tawa, semangat, dan momen yang telah dilewati bersama akan selalu menjadi kenangan berharga dalam perjalanan hidup penulis.
18. Sahabat kuliah yang terbaik Shabina Shalsabillah, Evita Meylani, Dwi Maharani, Dita Nurhidayah sebagai teman dekat peneliti sejak awal perkuliahan terima kasih telah menemani setiap proses perjuangan selama menyelesaikan perkuliahan ini. Terima kasih untuk setiap dukungan, tawa, semangat, dan cerita yang selalu membuat hari-hari terasa lebih ringan. Kehadiran kalian bukan hanya sebagai teman, tetapi juga sebagai tempat berbagi dalam suka maupun lelahnya perjalanan ini. Kebersamaan yang telah dilalui akan selalu dikenang di kisah tersendiri.
19. Kepada sahabat dan saudara Umi Hanifah (Cipa) terima kasih telah hadir ditengah proses perjalanan perkuliahan ini. Terima kasih karena tidak pernah bosan mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat, serta kebersamaan yang selalu diberikan. Segala perhatian, dukungan, dan ketulusan yang diberikan akan selalu menjadi bagian berharga dalam perjalanan hidup penulis, serta menjadi ikatan yang terus terjaga dan berlanjut dalam setiap langkah kehidupan ke depannya.
20. Zhea, Septi, Uswatun, Adila, Salsa, Dewi, Ajeng, Tiara terima kasih atas kebersamaan, bantuan, dan dukungan yang selalu diberikan kepada peneliti selama masa perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
21. Teman-teman seperjuangan Program Studi PG PAUD Universitas Lampung Angkatan 2022 Khususnya Mahasiswa/i Kelas "C" terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama menempuh pendidikan ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, kerja sama, serta berbagai momen yang telah kita lalui bersama, baik dalam suka maupun duka

22. Teman-teman KKN & PLP Tiyuh Bujung Dewa dan Warga Kampung Tiyuh Bujung Dewa terimakasih atas pengalaman yang luar biasa dan kenangan yang telah dilalui bersama.
23. Kepada Shabrina Salsabila diri penulis sendiri, terima kasih karena telah mampu bertahan dan berjuang hingga sampai pada titik ini. Terima kasih untuk setiap usaha, air mata, doa, dan rasa lelah yang selama ini disimpan demi menyelesaikan perjalanan panjang ini. Tidak mudah melewati berbagai proses, tantangan, dan tekanan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi, namun penulis mampu membuktikan bahwa semua dapat dilalui dengan penuh kesabaran dan keteguhan. Skripsi ini menjadi bukti dari perjuangan, kerja keras, dan semangat yang tidak pernah benar-benar berhenti. Penulis bangga karena tidak menyerah, tetap bertahan, dan terus melangkah sampai akhirnya mampu menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Akhir Kata, penulis menyadari masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, namun besar harapan skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Bandar Lampung, 02 Juni 2026
Penulis,



Shabrina Salsabila
NPM. 2213054080

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	9
1.4. Rumusan Masalah	10
1.5. Tujuan Penelitian	10
1.6. Manfaat Penelitian.....	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. Konsep Senam Anak Usia Dini	12
2.1.1. Definisi Senam Irama Untuk Anak Usia Dini	13
2.1.2. Manfaat Senam Bagi Anak Usia Dini.....	16
2.1.3. Peran Guru dalam Mendukung Kegiatan Senam	18
2.2. Pengertian Motorik Kasar.....	22
2.2.1. Ciri-Ciri Dan Indikator Perkembangan Motorik Kasar Anak	25
2.2.2. Fungsi dan Tujuan Motorik Kasar Anak Usia Dini	27
2.2.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motorik Kasar	31
2.2.4. Aspek – Aspek Motorik Kasar Anak	34
2.2.5. Capaian Pembelajaran dan Tahap Perkembangan Motorik	37
2.3. Kerangka Berpikir	39
2.4. Hipotesis penelitian	40
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	41
3.1. Jenis dan Desain Penelitian.....	41
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	41
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
3.3.1. Populasi Penelitian	41
3.3.2. Sampel Penelitian	42
3.4. Jenis dan Sumber Data	42
3.4.1. Jenis Data.....	42
3.4.2. Sumber Data	42
3.5. Definisi Konseptual dan Operasional	43
3.5.1. Definisi Konseptual.....	43

3.5.1. Definisi Operasional	43
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.7. Instrumen Penelitian	45
3.8. Uji Instrumen Penelitian	49
3.8.1. Uji Validitas	49
3.8.2. Uji Reliabilitas	50
3.9. Teknik Analisis Data.....	51
3.9.1. Analisis Deskriptif Persentase	51
3.9.2. Uji Prasyarat Analisis	51
8.9.3 Uji Hipotesis	52
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1. Pelaksanaan dan Deskripsi Data Penelitian.....	53
4.2. Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X Kegiatan Senam	55
4.2.1. Dimensi Pemanasan.....	56
4.2.2. Dimensi Inti	58
4.2.3. Dimensi Pendinginan.....	59
4.3. Deskripsi Hasil Penelitian Perkembangan Motorik Kasar Anak.....	62
4.3.1. Dimensi Lokomotor.....	64
4.3.2. Dimensi Nonlokomotor	65
4.3.3. Dimensi Manipulatif.....	66
4.4. Uji prasyarat Analisis	69
4.5. Hasil Uji Hipotesis	71
4.6. Pembahasan	72
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
5.1. Kesimpulan	77
5.2. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi – Kisi Instrumen Observasi Kegiatan Senami.....	42
2. Kisi – Kisi Instrumen Observasi Motorik Kasar Motorik Kasar	47
3. Hasil Item Uji Validitas Kegiatan Senam	49
4. Hasil Item Uji Validitas Motorik Kasar	49
5. Data sampel di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung	53
6. Kategorisasi Kegiatan Senam	55
7. Kategorisasi Dimensi Pemanasan	57
8. Kategorisasi Dimensi Inti	58
9. Kategorisasi Dimensi Pendinginan	60
10. Kategorisasi Perkembangan motorik kasar Anak Usia 5-6 Tahun.....	63
11. Kategorisasi Dimensi Lokomotor	64
12. Kategorisasi Dimensi Nonlokomotor	66
13. Kategorisasi Dimensi Manipulatif	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir	39
2. Hasil Uji Alpha Cronbach Kegiatan Senam.....	50
3. Hasil Uji Alpha Cronbach Motorik Kasar	50
4. Rumus Deskriptif Persentase	51
5. Rumus Korelasi Spearman Rank	52
6. Hasil Uji Normalitas	70
7. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian Pendahuluan	86
2. Surat Balasan Penelitian Pendahuluan.....	87
3. Surat Izin Uji Instrumen.....	88
4. Surat Balasan Uji Instrumen	89
5. Surat Izin Penelitian.....	90
6. Surat Balasan Izin Penelitian.....	91
7. Lembar Observasi Kegiatan Senam Penelitian.....	92
8. Lembar Observasi Motorik Kasar Penelitian.....	94
9. Rubrik Penilaian Kegiatan Senam	96
10. Rubrik Penilaian Motorik Kasar	102
11. Data Penilaian Uji Coba Instrumen Kegiatan Senam	108
12. Output Uji Validitas Kegiatan Senam	109
13. Data Penilaian Uji Coba Instrumen Motorik Kasar di	110
14. Output Uji Validitas Motorik Kasar	111
15. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kegiatan Senam.....	112
16. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Motorik Kasar.....	115
17. Data Penilaian Penelitian Kegiatan Senam.....	118
18. Data Penilaian Penelitian Motorik Kasar.....	120
19. Hasil Uji Normalitas	122
20. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank	123
21. Dokumentasi Penelitian	124

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada tahap awal kehidupan, yaitu sejak lahir hingga usia enam tahun pertumbuhan dan perkembangan berlangsung sangat pesat. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dijelaskan bahwa pendidikan anak usia dini adalah proses pembinaan yang dilakukan secara terencana bagi anak dari sejak kelahiran sampai usia enam tahun melalui berbagai bentuk stimulasi pendidikan. Tujuan dari upaya ini adalah untuk mengoptimalkan perkembangan fisik, psikis, dan sosial anak sehingga memiliki kesiapan yang memadai dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi (Nofianti, 2021).

Masa usia dini sering disebut sebagai “usia emas” atau masa keemasan, karena merupakan periode yang sangat penting bagi anak untuk memperoleh berbagai pengalaman belajar. Pada tahap ini, potensi belajar anak berkembang dengan sangat pesat, khususnya pada awal masa kanak-kanak. Oleh sebab itu, pengembangan potensi anak perlu dioptimalkan selama periode usia dini. Perkembangan anak pada masa ini bersifat menyeluruh (holistik), di mana pertumbuhan optimal dapat dicapai jika anak memperoleh gizi yang cukup, berada dalam kondisi kesehatan yang baik, serta mendapatkan layanan pendidikan yang sesuai dengan kebutuhannya. Aspek perkembangan yang terjadi meliputi pertumbuhan fisik, kemampuan motorik kasar dan halus, perkembangan kognitif, sosial, serta emosional (Sengkey, 2023).

Anak usia dini individu yang tengah berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Pendidikan anak usia dini bertujuan untuk

menstimulasi berbagai aspek perkembangan, termasuk perkembangan motorik kasar, dengan menyediakan kegiatan belajar yang sesuai tahap perkembangan agar anak siap melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya (Husnah & Prayogo, 2018). Agar anak usia dini dapat melalui tahap perkembangannya dengan optimal, diperlukan upaya pendidikan serta stimulasi yang tepat sesuai karakteristik dan usianya sejak dini. Proses perkembangan anak telah dimulai sejak dalam kandungan, dan salah satu aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus adalah perkembangan fisik motorik. Perkembangan fisik dan motorik merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan karena saling berkaitan. Kemampuan motorik seseorang sangat dipengaruhi oleh proses pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Dengan kata lain, semakin optimal kondisi fisik individu, maka semakin baik pula kemampuannya dalam menguasai berbagai keterampilan motorik (Reswari et al., 2020).

Perkembangan fisik anak usia dini adalah aspek fundamental yang menjadi dasar bagi perkembangan kemampuan lainnya. Optimalisasi perkembangan motorik anak memerlukan kolaborasi yang efektif antara guru dan orang tua dalam memberikan stimulasi yang bermakna. Stimulasi tersebut dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk permainan yang bersifat menyenangkan dan menumbuhkan minat anak untuk bergerak aktif. Aktivitas bermain berperan sebagai sarana pembelajaran motorik yang alami, di mana anak tanpa disadari sedang mengasah kemampuan gerakannya. Kegiatan latihan yang dilakukan secara rutin membantu memperkuat koordinasi, melatih keseimbangan, serta mematangkan sistem saraf motorik. Dengan demikian, ketika anak bertumbuh, perkembangan fisik dan kemampuan motoriknya akan berkembang secara seimbang dan sesuai dengan tahapan usia perkembangannya (Khadijah & Amelia, 2020).

Perkembangan motorik anak mencakup dua ranah utama, yaitu motorik kasar dan motorik halus, yang keduanya saling berhubungan dalam mendukung keterampilan gerak anak secara menyeluruh. Motorik kasar berkaitan dengan kemampuan anak menggunakan otot-otot besar untuk melakukan gerakan yang menuntut kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh secara terintegrasi. Pada usia 5–6 tahun, anak umumnya telah mencapai tahap perkembangan

motorik kasar yang lebih matang, ditandai dengan kemampuan melakukan berbagai aktivitas fisik kompleks seperti berlari sambil menendang bola, melompat bergantian dengan kedua kaki, berjalan di atas garis lurus tanpa terjatuh, berjinjit sambil menggerakkan bagian tubuh lain secara terkoordinasi, serta mengayunkan kaki ke depan atau belakang dengan tetap menjaga kestabilan tubuh.(Sujiono, 2007)

Konsep motorik berasal dari istilah *motor ability* yang berarti kemampuan untuk melakukan gerakan. Gerak dipandang sebagai aktivitas esensial dalam kehidupan manusia karena menjadi dasar bagi individu untuk beradaptasi dan mencapai berbagai tujuan yang diharapkan. Hurlock (1998) mendefinisikan perkembangan motorik sebagai proses bertahap yang melibatkan penguasaan terhadap gerakan tubuh melalui koordinasi sistem saraf pusat, jalur saraf, serta aktivitas otot yang terorganisasi secara harmonis.

Pada masa usia dini, terutama antara 5 hingga 6 tahun, perkembangan motorik kasar menjadi salah satu indikator penting dalam pertumbuhan anak. Motorik kasar mencakup keterampilan yang melibatkan koordinasi otot-otot besar tubuh untuk menghasilkan gerakan terarah, seperti berjalan, berlari, melompat, dan berbagai bentuk aktivitas jasmani lainnya. Agar potensi gerak anak berkembang secara maksimal, diperlukan pemberian stimulasi yang konsisten dan sesuai dengan tahap perkembangan, sebab kemampuan motorik kasar berperan fundamental dalam menunjang aktivitas fisik harian sekaligus kesiapan anak dalam proses belajar di tingkat pendidikan selanjutnya (Alifiana, 2019).

Pemberian stimulasi terhadap kemampuan motorik kasar secara terarah dan berkesinambungan memiliki peran krusial dalam mengoptimalkan perkembangan anak usia dini. Setiap domain perkembangan pada anak saling berinteraksi, sehingga penguatan pada satu aspek dapat mendukung kemajuan pada aspek lainnya. Dalam konteks pembelajaran, pendidik perlu menciptakan berbagai aktivitas yang bersifat menarik dan menyenangkan agar proses stimulasi terjadi secara natural tanpa disadari anak. Melalui kegiatan bermain yang bervariasi baik dengan penggunaan alat maupun tanpa alat perkembangan

motorik kasar anak dapat tumbuh secara seimbang dan optimal (Usman et al., 2023).

Salah satu cara untuk menstimulasi perkembangan motorik kasar anak adalah melalui kegiatan senam. Senam merupakan aktivitas fisik yang menyenangkan dan dapat dilakukan sambil mengikuti irama musik atau lagu. Selain melatih koordinasi gerak tubuh, senam juga dapat membantu anak belajar mengikuti aturan, bekerja sama, serta mengekspresikan perasaan mereka melalui gerakan. Melalui kegiatan senam yang rutin dan terstruktur, anak-anak tidak hanya menjadi lebih aktif secara fisik, tetapi juga dapat berkembang secara emosional dan sosial. Oleh karena itu, penting untuk menghadirkan kegiatan senam dalam lingkungan pembelajaran anak usia dini sebagai salah satu bentuk stimulasi yang menyeluruh dan menyenangkan.

Senam salah satu aktivitas fisik yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian, sehingga anak-anak dapat belajar mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan irama secara menyenangkan dan tidak membosankan (Rosalia et al., 2023). Secara konseptual, senam dapat dipahami sebagai cabang olahraga yang mengintegrasikan berbagai gerakan tubuh secara ritmis dan terstruktur, yang menuntut kemampuan kekuatan, kelincahan, dan koordinasi fisik yang seimbang. Lebih jauh, senam juga diartikan sebagai bentuk latihan jasmani yang dilaksanakan secara sadar dan berencana, dengan penyusunan gerak yang sistematis untuk mencapai tujuan peningkatan kebugaran fisik, pengembangan kemampuan motorik, serta pembentukan nilai-nilai mental dan spiritual yang mendukung keseimbangan jasmani dan rohani individu (Sinaga & Aguss, 2021).

Kegiatan senam juga salah satu bentuk latihan fisik yang tidak hanya menyehatkan, tetapi juga menyenangkan dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak pada usia tersebut. Melalui gerakan-gerakan yang terstruktur dan ritmis, anak dapat melatih kekuatan, keseimbangan, serta koordinasi tubuh secara optimal. Pada usia 5–6 tahun, kemampuan ini sangat penting karena menjadi dasar keterampilan fisik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kesiapan memasuki jenjang pendidikan berikutnya.

Senam, khususnya senam anak usia dini, pada dasarnya menggabungkan berbagai pola gerak dasar yang mendukung perkembangan fisik dan keterampilan motorik anak. Salah satu unsur penting dalam senam adalah gerakan lokomotor. Gerakan lokomotor adalah jenis gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan posisi tubuh dari satu tempat ke tempat lain, misalnya berjalan, berlari, melompat, atau berguling. Gerakan ini menjadi dasar penting dalam mengembangkan koordinasi tubuh yang melibatkan otot-otot besar, serta berperan dalam pertumbuhan otot, peningkatan stamina, dan daya tahan fisik. Aktivitas lokomotor umumnya menyenangkan bagi anak-anak, sehingga mereka terdorong untuk melakukannya dengan gembira. Bentuk gerakan ini juga dapat dikreasikan dalam berbagai permainan, sehingga tanpa disadari anak sebenarnya sedang melatih kemampuan lokomotor melalui kegiatan sederhana seperti berjalan, berlari, maupun melompat (Candra et al., 2019).

Berdasarkan pandangan Gallahue et al., (2019), kemampuan lokomotor merupakan elemen fundamental dalam perkembangan keterampilan gerak yang memungkinkan individu bergerak secara efisien di lingkungannya. Gerakan ini menuntut perpindahan posisi tubuh di ruang luar dengan mengubah letaknya terhadap titik-titik tertentu di permukaan tanah. Beberapa aktivitas yang tergolong dalam kategori gerak lokomotor meliputi berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, serta gerakan berirama yang melibatkan perubahan posisi tubuh secara dinamis.

Kegiatan senam bagi anak usia dini memiliki banyak manfaat, selain meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, dan koordinasi tubuh, senam juga dapat melatih konsentrasi, kemampuan mengikuti instruksi, serta menumbuhkan sikap sportif dan disiplin. Senam yang dilakukan secara rutin akan memberikan rangsangan positif bagi sistem saraf dan otot anak sehingga perkembangan motorik kasar dapat berkembang secara optimal. Bentuk senam yang bervariasi, dikemas dengan iringan musik, dan dilakukan secara menyenangkan juga dapat menjadi media yang efektif untuk menumbuhkan minat anak dalam bergerak aktif.

Penelitian-penelitian terdahulu juga telah mengkaji terkait pengaruh antara kegiatan senam terhadap motorik kasar anak. Penelitian yang dilakukan oleh Usman, Hasmawaty, Sadaruddin, Nasaruddin dan Syamsuardi di TK Taman Paud Doa Ibu, pada penelitian yang dilakukan bahwa proses pembelajaran motorik kasar anak didik hanya bersifat monoton. Terdapat masalah yang muncul saat anak saat berkaitan dengan motorik kasar yaitu kegiatan tangan, kaki, kepala secara terkoordinasi dalam menirukan berbagai gerakan yang teratur dalam senam masih kurang. Melihat kenyataan yang ada keterampilan motorik kasar anak kelompok B pada komponen kelentukan dan koordinasinya masih rendah. Maka untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak, dapat distimulasi melalui kegiatan senam. (Usman et al., 2023).

Selain itu, berdasarkan penelitian oleh Lailia Alifiana di Kelompok B di TK Arni Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember, masih banyak masalah seperti kurangnya gerakan motorik kasar anak dalam aktivitas fisik. Seperti melakukan gerakan melompat, berjinjit, memutar badan, mengayunkan tangan ke samping ke kiri dan ke kanan, dalam melakukan gerakan senam irama. Kondisi seperti ini memberikan motivasi untuk penelitian mengenai kemampuan motorik kasar anak. Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak adalah kegiatan senam irama. Senam yang akan digunakan dalam meningkatkan motorik kasar anak yaitu senam irama. (Alifiana, 2019)

Menurut Gallahue et al., (2019) masa di mana keterampilan motorik kasar telah berkembang lebih terkoordinasi, seimbang, dan terkendali. Pada tahap ini anak seharusnya sudah dapat melakukan berbagai gerakan dasar seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan menjaga keseimbangan dengan lebih baik. Gallahue menjelaskan bahwa perkembangan ini merupakan hasil dari kematangan sistem saraf dan otot, serta pengalaman gerak yang terus-menerus melalui aktivitas bermain dan latihan. Anak yang memperoleh kesempatan berlatih dalam lingkungan yang kaya rangsangan motorik akan menunjukkan kemampuan mengombinasikan gerakan tubuh secara luwes dan efisien, yang menjadi dasar bagi penguasaan keterampilan jasmani yang lebih kompleks di masa selanjutnya (Gallahue et al., 2019).

Berdasarkan observasi di lapangan, di TK Aisyiyah 1, kegiatan senam irama telah menjadi bagian dari rutinitas harian yang dilakukan setiap hari Senin sampai Jumat dengan durasi 10-20 menit. Kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui gerakan yang terstruktur dan ritmis. Namun demikian, permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini tidak sepenuhnya bersumber dari kondisi faktual di TK Aisyiyah 1 sebagai subjek penelitian, melainkan diadaptasi dari berbagai temuan dalam jurnal-jurnal penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik pengembangan motorik kasar anak usia dini.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat guru-guru yang belum memahami pentingnya kegiatan senam sebagai sarana stimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini, sehingga pelaksanaannya belum dirancang secara optimal. Selain itu, kegiatan fisik yang dilaksanakan di sekolah belum terprogram dan belum berorientasi pada pengembangan motorik kasar, melainkan hanya berfungsi sebagai aktivitas tanpa tujuan perkembangan yang jelas. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa masih terdapat sekolah yang belum menyadari pentingnya penerapan kegiatan senam secara rutin dalam menunjang perkembangan motorik kasar anak. Oleh karena itu, meskipun kegiatan senam irama di TK Aisyiyah 1 telah dilaksanakan secara terjadwal, permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini merujuk pada kesenjangan praktik yang ditemukan dalam berbagai studi terdahulu, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkuat implementasi kegiatan senam yang lebih terarah dan bermakna bagi perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Beberapa jurnal yang telah ditemukan salah satunya penulis dari jurnal tersebut adalah Yunita Rosalia, Amilda, dan Izza Fitri, dengan judul pengaruh kegiatan senam irama terhadap motorik kasar pada anak didik kelompok B TK Dharma Kumara di Desa Air Talas, penulis menjelaskan bahwa salah satu permasalahan utama yang dihadapi adalah guru-guru di TK Dharma Kumara belum memahami secara mendalam pentingnya kegiatan senam, khususnya senam irama, dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak usia dini. Penulis menyoroti bahwa meskipun TK Dharma Kumara sudah mengenali gerakan-

gerakan senam, kegiatannya belum optimal karena guru belum memahami pentingnya serta teknik pengembangan motorik kasar melalui senam irama. Hal ini menyebabkan kurangnya rangsangan yang memadai terhadap kemampuan motorik kasar anak-anak, sehingga perlunya peningkatan pengetahuan dan keterampilan guru dalam melaksanakan kegiatan ini secara efektif agar perkembangan motorik kasar anak dapat berjalan optimal (Rosalia et al., 2023).

Selain itu, Nurfatkhah, Taufiqurrohman, dan Lina Marliani dengan judul peningkatan kemampuan motorik kasar melalui kegiatan senam irama pada anak usia dini. Dalam jurnal ini, penulis menyampaikan bahwa kegiatan fisik yang dilaksanakan di sekolah, terutama yang berkaitan dengan perkembangan motorik kasar, belum terprogram secara sistematis dan belum berorientasi pada pengembangan kemampuan motorik kasar anak. Mereka menegaskan bahwa pengalaman bermain dan kegiatan motorik di sekolah belum dirancang secara menyenangkan dan terencana, sehingga belum optimal dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak usia dini. Hal ini menjadi dasar penting bagi penulis untuk melakukan penelitian tentang peningkatan motorik kasar melalui kegiatan senam irama sebagai solusi yang terprogram dan berorientasi pengembangan motorik anak (Nurfatkhah et al., 2024).

Terdapat juga penelitian dari Diyono dan Binuko Amarseto yang berjudul Meningkatkan Tumbuh Kembang Motorik Kasar dengan Senam pada Anak di TK Istiqomah Pandeyan III. Dalam penelitian itu peneliti melakukan observasi awal, masih terdapat sekolah-sekolah termasuk TK Istiqomah Pandeyan III yang belum sepenuhnya memahami pentingnya pelaksanaan kegiatan senam secara rutin sebagai bentuk stimulasi untuk mendukung perkembangan motorik kasar anak. Kurangnya pengetahuan guru, orang tua, dan tenaga pendidik mengenai manfaat dan cara pelaksanaan senam yang tepat dapat menyebabkan rendahnya aktivitas fisik anak di sekolah. Akibatnya, perkembangan motorik kasar bisa menjadi terhambat, yang berdampak pula pada kemampuan sosial dan emosional anak (Diyono & Amarseto, 2023).

Permasalahan tersebut menunjukkan adanya tantangan dalam pelaksanaan kegiatan senam yang berdampak pada perkembangan motorik kasar anak. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian pengaruh kegiatan senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Aisyiyah 1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh senam sebagai media stimulasi motorik kasar serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan senam agar dapat mengatasi kendala yang ada dan mendukung perkembangan motorik kasar anak secara optimal.

Aktivitas gerak memiliki peran yang sangat penting dalam masa tumbuh kembang anak usia dini. Kegiatan senam tidak hanya berfungsi sebagai rutinitas fisik di sekolah, tetapi juga berperan besar dalam membantu pembentukan keterampilan motorik kasar anak. Meskipun demikian, pelaksanaannya di lapangan masih menghadapi berbagai kendala, seperti anak yang kesulitan menirukan gerakan dengan tepat, cepat merasa bosan, meminta variasi gerakan, atau menunjukkan kurangnya motivasi untuk bergerak. Faktor-faktor tersebut dapat menghambat perkembangan motorik kasar yang seharusnya berkembang pesat pada usia 5–6 tahun, yang dikenal sebagai masa emas perkembangan fisik anak. Kondisi ini menunjukkan perlunya penelitian yang mengkaji pengaruh kegiatan senam terhadap perkembangan motorik kasar secara lebih mendalam. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi sekolah dalam merancang program senam yang lebih menarik, menyenangkan, dan efektif sehingga setiap aktivitas gerak benar-benar mendukung proses tumbuh kembang anak secara menyeluruh dan berkualitas.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa :

1. Guru-guru belum mengetahui pentingnya kegiatan senam dalam perkembangan motorik kasar anak usia dini
2. Kegiatan fisik yang dilaksanakan di sekolah belum terprogram dan belum berorientasi pada pengembangan motorik kasar

3. Terdapat sekolah yang belum mengetahui pentingnya menerapkan kegiatan senam secara rutin untuk perkembangan motorik kasar anak

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penelitian ini dibatasi pada motorik kasar anak usia 5–6 yang belum berkembang secara optimal.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah serta batasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat pengaruh kegiatan senam terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kegiatan senam terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini terbagi ke dalam dua aspek, yaitu:

1.6.1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan anak usia dini. Hasil penelitian ini dapat memperkuat teori-teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik seperti senam memiliki peran penting dalam menstimulasi perkembangan motorik anak.

1.6.2 Secara Praktis

a. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada orang tua tentang pentingnya stimulasi motorik kasar dan bagaimana kegiatan senam dapat mendukung perkembangan fisik anak.

Informasi yang diperoleh dapat menjadi acuan bagi orang tua untuk melanjutkan stimulasi gerak di rumah melalui aktivitas sederhana yang sesuai usia anak.

b. Bagi Guru

Penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi guru dalam merancang dan melaksanakan kegiatan senam yang lebih bervariasi, menyenangkan, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak usia dini. Dengan demikian, guru dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran, menstimulasi perkembangan motorik kasar anak secara optimal, serta membantu anak lebih aktif, disiplin, dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan fisik di sekolah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan landasan untuk penelitian-penelitian berikutnya yang ingin mengkaji lebih dalam tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap aspek perkembangan anak usia dini, baik secara lebih luas atau dengan variabel yang berbeda.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Senam Anak Usia Dini

Dalam pelaksanaan kegiatan senam, diperlukan pemahaman mengenai pengertian dan hakikat senam itu sendiri. Menurut (Oktara, 2017) sebagai bentuk aktivitas olahraga yang mengkombinasikan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi tubuh melalui serangkaian gerakan teratur dan terencana. Rangkaian gerak dalam senam dirumuskan serta diorganisasi secara sistematis dengan memperhatikan prinsip-prinsip ilmiah tertentu, agar pelaksanaannya mampu mencapai tujuan fisik maupun keterampilan yang diharapkan sesuai dengan kebutuhan peserta latihan.

Menurut Frank dan Imam (Oktara, 2017), senam terdiri atas gerakan-gerakan yang luas, banyak atau menyeluruh dari latihan-latihan yang dapat membangun atau membentuk otot-otot tubuh, seperti pergelangan tangan, punggung, lengan, dan lain sebagainya. Latihan tersebut termasuk juga unsur-unsur jungkir balik, lompatan, memanjat, dan keseimbangan.

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan rangkaian gerakan teratur yang memerlukan kekuatan, kecepatan, serta keserasian tubuh. Kegiatan senam tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga berfungsi sebagai sarana rekreasi, relaksasi, dan penenang pikiran. Saat ini, senam telah menjadi aktivitas yang diperkenalkan sejak usia dini, baik melalui bimbingan orang tua di rumah maupun melalui pengajaran guru olahraga di sekolah. Menurut (Bangun et al., 2021) Senam merupakan suatu bentuk latihan jasmani yang dirancang secara sengaja, terencana, dan sistematis dengan disertai irama tertentu. Kegiatan ini dilakukan secara sadar

dengan tujuan untuk membentuk, mengembangkan, serta menyeimbangkan aspek fisik dan kepribadian individu secara harmonis.

Lebih lanjut, dalam konteks pendidikan anak usia dini (Damanik & Nurmaniah, 2017) menjelaskan bahwa Senam merupakan suatu bentuk aktivitas gerak yang disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mengoptimalkan potensi perkembangan anak usia dini, khususnya dalam aspek motorik kasar. Gerakan dasar motorik kasar dalam senam mencakup rangkaian kegiatan yang terdiri atas tahap pemanasan, inti, serta pendinginan. Senam yang dikemas melalui gerakan sederhana, menarik, dan menyenangkan dapat menumbuhkan motivasi intrinsik anak untuk aktif bergerak serta mencegah timbulnya rasa jenuh selama beraktivitas fisik.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, terencana, dan sistematis melalui rangkaian gerakan yang teratur serta diiringi irama tertentu. Pada anak usia dini, senam memiliki fungsi tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar melalui latihan kekuatan, kelenturan, dan koordinasi tubuh. Kegiatan senam yang disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip ilmiah dan dikemas secara menarik, sederhana, serta menyenangkan mampu menumbuhkan motivasi anak untuk aktif bergerak. Dengan demikian, senam anak usia dini berperan penting sebagai sarana stimulasi fisik yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh.

2.1.1. Definisi Senam Irama Untuk Anak Usia Dini

Dalam penerapannya di lembaga pendidikan, senam dikembangkan dalam berbagai bentuk agar sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak usia dini. Senam merupakan bentuk aktivitas jasmani yang disusun melalui rangkaian gerakan sistematis dan memiliki tujuan tertentu. Jenis-jenis senam yang dikenal meliputi senam lantai, senam artistik, senam ritmik, senam hamil, senam aerobik, senam pramuka, serta senam kebugaran jasmani (SKJ) yang dilakukan dengan iringan

musik. Dalam lingkungan pendidikan anak usia dini dan sekolah dasar, pendidik umumnya menerapkan jenis senam yang mudah diikuti anak, seperti senam irama, karena kombinasi gerakan dan musiknya mampu menumbuhkan minat serta semangat anak dalam beraktivitas fisik (Cahyati et al., 2020).

Senam ritmik atau disebut juga dengan senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan diiringi musik. Senam ritmik sportif hanya dipertandingkan untuk putri. Senam ini menampilkan keindahan seni gerak tampilan (Oktara, 2017). Senam ini sangat cocok untuk anak usia dini karena menggabungkan gerakan sederhana dengan irama musik yang menyenangkan, sehingga membuat anak lebih antusias dan aktif bergerak. Gerakan-gerakan dalam senam ritmik, seperti melompat, menepuk, atau mengayun, membantu mengembangkan motorik kasar anak secara alami dan bertahap. Selain itu, iringan musik membantu anak melatih koordinasi, keseimbangan, dan konsentrasi, sekaligus menumbuhkan rasa senang, percaya diri, serta kemampuan mengikuti instruksi. Dengan suasana yang ceria dan tidak membosankan, senam ritmik menjadi salah satu stimulasi fisik yang paling sesuai untuk anak usia 5–6 tahun.

Selain itu, (Husnah & Prayogo, 2018) menjelaskan bahwa gerak dapat diartikan sebagai perubahan posisi atau sikap tubuh yang membentuk suatu rangkaian gerakan menyeluruh. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, gerak tidak hanya sekadar perpindahan posisi, tetapi merupakan ekspresi tubuh yang memiliki makna dan keindahan. Ketika gerakan-gerakan tersebut diatur secara terencana, disusun menjadi satu kesatuan yang harmonis, serta dipadukan dengan irama atau musik, maka terbentuklah apa yang disebut dengan senam irama.

Gerakan senam irama untuk kelompok usia 5–6 tahun sebaiknya berupa rangkaian 3–6 gerakan sederhana seperti berjalan di tempat, melompat dua kaki, mengayun tangan, menirukan gerakan berjinjit, diiringi lagu dengan tempo sedang, durasi setiap sesi disesuaikan 10–20 menit, dan

dilaksanakan secara rutin untuk memberi kesempatan pengulangan dan penguatan keterampilan motorik. Aktivitas harus diberi variasi instruksi visual dan verbal, serta dipantau keselamatan anak selama pelaksanaan. (Panduan praktik ini didukung oleh literatur senam dan buku teks PJOK) (Sukmawati & Oktariyana, 2021).

Dalam kegiatan senam irama, anak diarahkan untuk mampu merespons irama melalui berbagai bentuk gerakan, baik yang muncul secara spontan maupun yang dilakukan secara sadar dan terkontrol. Melalui aktivitas ini, anak juga diharapkan dapat belajar mengatur serta menggunakan tenaga tubuh secara efektif dan proporsional. Senam irama tidak menekankan pada keharusan mengikuti pola gerak tertentu, melainkan memberikan ruang kebebasan bagi anak untuk mengekspresikan gerak sesuai dengan kemampuan dan keinginannya. Dalam pelaksanaannya, guru berperan sebagai fasilitator yang mendukung pengembangan gerak dasar anak. Pengembangan gerak dasar tersebut ditandai dengan meningkatnya kualitas keterampilan gerak anak serta kemampuan anak untuk bergerak secara bebas, yang memiliki keterkaitan erat dengan perkembangan aspek kognitif (Sasi, 2011)

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, senam irama merupakan perpaduan antara gerak tubuh dan irama musik yang dilakukan secara teratur, selaras, dan seimbang untuk melatih kelenturan, koordinasi, serta ekspresi tubuh. Irama berperan penting sebagai pengatur tempo gerak, karena setiap gerakan mengikuti pola bunyi yang teratur, sebagaimana ritme yang terdapat dalam kehidupan sehari-hari seperti detak jantung, pernapasan, atau pergantian siang dan malam. Dengan demikian, senam irama dapat dipahami sebagai bentuk kegiatan fisik yang memadukan unsur seni, ritme, dan gerak tubuh yang bermanfaat bagi perkembangan fisik dan motorik anak.

2.1.2. Manfaat Senam Bagi Anak Usia Dini

Motorik kasar merupakan kemampuan gerak yang menitikberatkan pada penggunaan otot-otot besar tubuh, khususnya bagian tangan, kaki, dan batang tubuh, yang membutuhkan kekuatan serta koordinasi gerak yang baik. Perkembangan kemampuan ini memberikan kontribusi penting terhadap kesiapan anak dalam beraktivitas di masa depan. Anak yang terbiasa melakukan aktivitas fisik seperti berlari atau memanjat sejak usia dini cenderung memiliki ketertarikan terhadap kegiatan olahraga di kemudian hari. Dalam proses pertumbuhannya, perkembangan motorik kasar umumnya terjadi lebih awal dibandingkan motorik halus, sebagaimana terlihat ketika anak telah mampu berjalan sebelum menguasai kemampuan menggerakkan jari-jarinya untuk aktivitas yang memerlukan ketelitian, seperti meronce atau menggunting (Husnah & Prayogo, 2018).

Manfaat senam bagi anak usia dini sangat beragam dan penting untuk perkembangan fisik motorik anak usia dini. Berikut manfaat-manfaat dari kegiatan senam menurut (Atqiya & Pratama, 2024) untuk anak usia dini :

1. Meningkatkan perkembangan motorik kasar, senam sebagai aktivitas fisik terstruktur berperan penting dalam meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kelenturan anak usia dini sehingga kemampuan motorik kasarnya berkembang dengan signifikan.
2. Meningkatkan kecerdasan kinestetik, melalui senam anak-anak dapat mengembangkan kecerdasan kinestetik yang membantu mereka lebih cepat belajar gerakan baru dan menyelesaikan tugas motorik dengan baik.
3. Membangun rasa percaya diri, melakukan senam secara rutin membantu anak-anak membangun rasa percaya diri, kemampuan sosial, dan kemampuan mengekspresikan diri dalam suasana yang menyenangkan dan interaktif dengan iringan musik.

4. Menstimulasi perkembangan fisik, senam yang dirancang dengan pendekatan interaktif dengan tahapan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan serta didukung musik yang riang dapat meningkatkan perkembangan fisik anak.
5. Membentuk kebiasaan hidup sehat, keterlibatan rutin dalam senam sejak usia dini membantu anak memahami pentingnya aktivitas fisik dan menerapkannya sebagai kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan hingga dewasa.
6. Merangsang koordinasi gerakan tubuh, senam membantu anak mengatur keseimbangan tubuh, mengkoordinasikan gerakan tangan, kaki, dan kepala secara serempak, yang merupakan dasar penting dalam perkembangan motorik kasar anak.
7. Pengembangan fisik melalui stimulasi motorik kasar, yang mencakup kekuatan otot, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangan. anak-anak juga dapat belajar mengontrol tubuh mereka, yang sangat penting untuk meningkatkan keterampilan motorik halus di kemudian hari dan memberikan manfaat jangka panjang dalam membentuk kebiasaan hidup sehat untuk anak.

Senam irama sebagaimana dijelaskan oleh (Puteri & Agusniatih, 2025) memberikan manfaat yang penting juga terhadap perkembangan motorik kasar anak. Anak yang semula belum terampil dalam melakukan gerakan, setelah mendapatkan perlakuan melalui senam irama, mampu bergerak lebih teratur dan lincah. Selain itu, senam irama juga memiliki beragam manfaat lain, mencakup aspek fisik, emosional, sosial, dan intelektual.

Senam pada anak usia dini merupakan aktivitas fisik yang strategis karena melibatkan gerakan-gerakan tubuh besar (motorik kasar) dengan pola yang terstruktur, ritmis, dan seringkali menyenangkan. Aktivitas ini tidak hanya memberikan rangsangan fisik tetapi juga berdampak pada perkembangan koordinasi, kekuatan otot, keseimbangan, serta stabilitas tubuh. Sebagai aktivitas yang menggabungkan unsur irama (musik atau audio) dan instruksi gerakan,

senam bukan hanya bermanfaat untuk peningkatan kemampuan fisik semata, namun juga berkontribusi terhadap perkembangan keseluruhan anak menggabungkan aspek fisik, emosional (kepercayaan diri, semangat), sosial (bergerak bersama, mengikuti instruksi), dan kognitif (memori gerakan, fokus). Oleh karena itu, memasukkan kegiatan senam secara terstruktur dalam kurikulum anak usia dini sangat dianjurkan untuk mendukung perkembangan motorik kasar yang optimal.

2.1.3. Peran Guru dalam Mendukung Kegiatan Senam

Peran guru dalam mendukung kegiatan senam sangat penting, sebagai fasilitator, guru menyiapkan alat, media, dan materi pendukung senam serta menjadi teman bermain yang mendukung perkembangan motorik kasar anak, berikut peran guru menurut (Rahmawati et al., 2022) dalam mendukung kegiatan senam untuk anak usia dini :

1. Perencanaan

Sebelum pelaksanaan kegiatan senam, guru terlebih dahulu melakukan perencanaan dan pembagian tugas. Hal ini dilakukan melalui musyawarah antara guru untuk menentukan siapa yang akan bertugas sebagai instruktur senam pada minggu tersebut, serta siapa yang bertanggung jawab dalam menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan. Persiapan ini mencakup pemilihan musik pengiring, penataan ruang gerak anak, serta pengecekan alat pendukung lainnya. Dengan adanya koordinasi dan pembagian tugas yang baik, kegiatan senam irama dapat berjalan teratur, aman, dan sesuai dengan tujuan pembelajaran, yaitu menstimulasi perkembangan motorik kasar anak melalui

2. Pelaksanaan

Setelah tahap perencanaan, kegiatan dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan, di mana guru menjalankan seluruh rencana yang telah disusun sebelumnya agar tujuan dapat tercapai. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan hasil kesepakatan antar guru yang telah dirancang secara sistematis. Dalam tahap ini, guru

memastikan seluruh proses berjalan teratur dan kondusif, mulai dari persiapan sebelum senam irama dimulai hingga kegiatan selesai. Kegiatan senam irama dilaksanakan secara terstruktur dan berurutan, mencakup tahap awal (pemanasan), tahap inti (pelaksanaan gerakan senam), dan tahap akhir (pendinginan), sehingga anak dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan aman, menyenangkan, dan bermanfaat bagi perkembangan motorik kasarnya.

3. Evaluasi

Guru melaksanakan evaluasi terhadap anak setelah kegiatan senam irama berlangsung. Pelaksanaan evaluasi ini merupakan bagian penting dan wajib dilakukan, karena melalui evaluasi guru dapat mengetahui sejauh mana perkembangan serta kemampuan anak dalam menguasai materi atau gerakan yang diajarkan selama kegiatan senam. Pelaksanaan evaluasi dilakukan oleh masing-masing guru kelas, Setiap guru memiliki tujuan penilaian yang disesuaikan dengan tahapan usia dan kemampuan perkembangan anak di kelas masing-masing. Dengan demikian, proses evaluasi tidak hanya menilai hasil gerakan anak, tetapi juga memperhatikan aspek perkembangan, keterlibatan, dan konsistensi anak dalam mengikuti kegiatan senam irama secara berkelanjutan.

Menurut (Ris Dwi Yuliani & Mamun Hanif, 2024) guru berfungsi sebagai penghubung antara sekolah dan keluarga. Dengan memberikan informasi, demonstrasi, dan saran kegiatan yang dapat dilakukan di rumah, guru membantu memperkuat stimulasi motorik yang diberikan di sekolah. Keterlibatan keluarga dan kontinuitas stimulasi di rumah mempercepat kemajuan perkembangan motorik anak. Penelitian-penelitian lokal di Indonesia menegaskan efektivitas intervensi senam yang didukung oleh kolaborasi guru-orangtua dan modifikasi kegiatan yang sesuai konteks kelas.

Guru juga harus menjadi motivasi untuk anak, bagi (Mahmud, 2023) guru sesekali memberikan semangat atau motivasi kepada anak yang

mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam. Terkadang anak enggan melanjutkan aktivitas senam apabila gerakan yang dicontohkan dirasa sulit. Ketika anak telah mencoba beberapa kali namun belum berhasil, biasanya ia kehilangan minat untuk mencoba kembali. Oleh karena itu, guru perlu memberikan dorongan positif agar anak tetap bersemangat dan percaya diri dalam mengikuti kegiatan senam.

Guru juga harus mempunyai peran untuk mengembangkan perkembangan fisik motorik anak. Disekolah, gurulah yang menentukan permainan anak dan aktivitas anak yang dapat dilakukan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Guru juga berperan dalam menumbuhkan rasa minat anak dalam berbagai kegiatan motorik seperti senam, bermain bola dan yang lainnya. Untuk meningkatkan gerakan motorik anak maka peran guru sebagai berikut :

1. Menyediakan peralatan dan lingkungan yang memungkinkan anak melatih keterampilan motorik nya. Tempat dan alat bermain keterampilan motorik harus aman agar anak dapat berlari-lari.
2. Memperlakukan anak dengan sama. Jangan membandingkan kemampuan anak di depan anak yang lain karena setiap anak adalah unik. Penguasaan keterampilan motorik anak tak akan sama antara satu anak dengan anak yang lainnya.
3. Memperkenalkan berbagai jenis keterampilan motorik, seperti berbagai jenis olahraga dan permainan pada anak.
4. Meningkatkan kesabaran guru karena setiap anak memiliki jangka waktu sendiri dalam menguasai suatu keterampilan. Guru diharapkan tidak memaksa anak untuk menguasai keterampilan motorik melebihi batas kemampuannya.
5. Aktivitas fisik yang diberikan oleh anak harus bervariasi, aktivitas untuk bermain dan olahraga.
6. Saat melakukan aktivitas fisik yang menempatkan anak bersama beberapa anak lain, maka anak sebaiknya diberi

arahan untuk dapat menerima kehadiran dan bekerja sama dengan anak lainnya. (Sujiono et al., 2014)

2.1.4. Kegiatan Senam DI TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung

Kegiatan senam irama di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung merupakan salah satu aktivitas fisik rutin yang dilaksanakan setiap hari senin hingga jumat dengan durasi sekitar 10–20 menit. Kegiatan ini menjadi bagian penting dalam rutinitas pagi anak-anak sebelum memulai pembelajaran di kelas. Tujuannya adalah untuk menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini, melatih koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincahan, serta membangun semangat dan suasana hati yang positif. Melalui gerakan berirama yang dilakukan secara teratur, anak-anak juga belajar mengendalikan tubuhnya dengan lebih baik dan menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Dalam pelaksanaannya, guru tidak menggunakan satu jenis senam yang tetap, melainkan mengambil variasi gerakan dari video senam anak-anak yang tersedia di YouTube. Selain menggunakan video senam, guru juga memanfaatkan lagu-lagu anak-anak populer yang memiliki irama ceria agar anak mudah mengikuti gerakan dan berpartisipasi aktif. Melalui kombinasi antara musik dan gerak, anak-anak dapat mengekspresikan diri secara bebas, gembira, dan penuh energi.

Selain itu, guru sering menyisipkan gerakan *ice breaking* di sela-sela kegiatan senam untuk menjaga konsentrasi dan antusiasme anak. *Ice breaking* ini berupa gerakan sederhana seperti tepuk tangan, lompat kecil, atau permainan ritmik ringan yang membantu meningkatkan semangat dan interaksi sosial antar anak. Dengan dilaksanakannya kegiatan senam irama setiap hari, anak-anak di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung tidak hanya memperoleh manfaat dalam aspek fisik, tetapi juga aspek sosial, emosional, dan kognitif yang mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh. Berikut langkah – langkah Kegiatan Senam Irama di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung :

1. Persiapan (3–5 menit)

- a) Guru menyiapkan tempat yang aman dan nyaman untuk kegiatan senam.
 - b) Anak-anak diminta berbaris rapi sesuai kelompoknya.
 - c) Guru memberikan penjelasan singkat mengenai kegiatan senam yang akan dilakukan.
 - d) Dilanjutkan dengan peregangan ringan seperti menggerakkan tangan, kaki, bahu, dan leher untuk pemanasan.
2. Pelaksanaan Senam Irama (10–15 menit)
- a) Guru memutar video senam dari YouTube atau menggunakan lagu anak yang dipilih untuk hari itu.
 - b) Anak-anak mengikuti gerakan guru sesuai irama musik yang diputar.
 - c) Gerakan yang dilakukan bersifat bervariasi, tergantung lagu atau jenis senam yang digunakan seperti senam anak gembira, senam gemari, atau lagu *ice breaking* seperti baby shark atau aku anak sehat.
 - d) Guru berperan aktif sebagai instruktur, memberi contoh gerakan dan memastikan anak mengikuti dengan benar dan bersemangat.
3. Penutup (3–5 menit)
- a) Setelah senam selesai, anak-anak diajak melakukan pendinginan dengan gerakan lembut dan peregangan ringan.
 - b) Guru memimpin anak bernapas teratur untuk menenangkan tubuh.
 - c) Guru menutup kegiatan dengan apresiasi atau pujian agar anak termotivasi.
 - d) Anak kembali ke kelas dengan suasana hati gembira dan tubuh yang segar.

2.2. Pengertian Motorik Kasar

Setiap anak mengalami proses perkembangan yang unik dan berkelanjutan sepanjang kehidupannya, (Gallahue et al., 2019) menyatakan bahwa Kemampuan gerak (*movement abilities*) merupakan konsep yang mencakup

tiga ranah utama, yakni gerak nonlokomotor atau stabilitas, gerak lokomotor, dan gerak manipulatif yang berkaitan dengan pengendalian objek. Dalam kajian perilaku motorik, fokus utama terletak pada pemahaman terhadap bentuk gerak yang dihasilkan individu serta bagaimana pola gerak tersebut dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, dan kondisi sosial. Perkembangan motorik manusia dibedakan menjadi dua jenis, yaitu motorik kasar yang melibatkan koordinasi otot-otot besar, dan motorik halus yang melibatkan otot-otot kecil. Proses perkembangan gerak ini berlangsung secara berkelanjutan sepanjang siklus kehidupan manusia.

(Hurlock, 1998) juga berpendapat bahwa perkembangan motorik kasar merupakan kemampuan anak dalam mengontrol dan mengkoordinasikan gerakan otot-otot besar pada tubuh, seperti tangan, kaki, dan seluruh tubuh. Gerakan ini melibatkan aktivitas fisik yang memerlukan keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi, misalnya berlari, melompat, berjinjit, mengayun dan menendang. Hurlock menegaskan bahwa kemampuan motorik kasar berkembang secara bertahap seiring dengan pertumbuhan fisik dan kematangan sistem saraf anak. Dengan demikian, perkembangan motorik kasar menjadi dasar penting bagi anak untuk menguasai berbagai keterampilan fisik yang lebih kompleks di kemudian hari.

Menurut (Juliana, 2022) perkembangan anak dapat diartikan sebagai proses perubahan yang dialami seiring berjalannya waktu. Perubahan tersebut mencakup aspek fisik, bahasa, emosi, serta kognitif sejak anak dilahirkan. Faktor yang mempengaruhi perkembangan anak antara lain faktor internal berupa genetika atau warisan dari orang tua, serta pengalaman dalam kehidupan prenatal. Selain itu, perkembangan anak juga dipengaruhi faktor eksternal seperti kondisi sosial, lingkungan keluarga, ekonomi, dan budaya.

Definisi motorik juga dinyatakan oleh para ahli diantaranya dari Rahyubi dalam (Asriansyah, 2018) Motorik berasal dari kata *motor* yang berarti gerak. Istilah ini berkaitan dengan berbagai bidang ilmu seperti kinesiologi, pendidikan jasmani, aktivitas bermain, serta performa manusia. Gerakan atau aktivitas motorik memiliki peran yang sangat penting bagi kehidupan manusia,

sebab melalui gerak seseorang dapat mencapai tujuan dan memenuhi kebutuhannya. Secara sederhana, gerak dapat diartikan sebagai respons tubuh terhadap rangsangan, baik yang berasal dari dalam tubuh maupun dari lingkungan luar.

Perkembangan motorik pada anak usia prasekolah menunjukkan kemajuan yang pesat, khususnya pada keterampilan motorik kasar yang melibatkan aktivitas seperti berlari, melempar, dan menendang, yang memerlukan koordinasi otot-otot besar. Peningkatan kekuatan tulang dan otot, serta bertambahnya kapasitas paru-paru, mendukung kemampuan anak dalam melakukan gerakan motorik kasar dengan lebih cepat dan efisien. Namun, pada usia di bawah enam tahun, anak umumnya belum memiliki kesiapan fisiologis dan koordinatif untuk mengikuti aktivitas olahraga yang menuntut keteraturan dan ketepatan gerak. Mereka lebih berkembang melalui kegiatan fisik yang bersifat bebas, eksploratif, dan tidak berstruktur (Damanik & Nurmaniah, 2017).

Perkembangan gerak (*motor development*) merupakan proses yang berlangsung seiring pertambahan usia secara bertahap dan berkesinambungan, ditandai dengan peningkatan kemampuan gerak individu. Pada rentang usia 4 hingga 5 tahun, anak sudah mampu mengendalikan berbagai gerakan kasar seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan berenang. Setelah melewati usia 5 tahun, perkembangan motorik mengalami peningkatan yang lebih pesat, ditandai dengan kemampuan pengendalian gerak yang lebih terarah dan melibatkan otot-otot kecil, misalnya dalam aktivitas menggenggam, melempar, menangkap bola, maupun menulis (Reswari et al., 2020).

Motorik kasar merupakan kemampuan gerak tubuh yang melibatkan otot-otot besar serta anggota tubuh secara keseluruhan. Keterampilan ini diperlukan agar anak mampu melakukan aktivitas dasar seperti duduk, menendang, berlari, maupun naik turun tangga. Perkembangan motorik kasar pada anak umumnya muncul lebih awal dibandingkan motorik halus, misalnya ketika anak lebih mudah memegang benda berukuran besar daripada benda kecil, karena kontrol terhadap gerakan jari-jarinya belum matang. Aktivitas motorik kasar mencakup

keterampilan nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif. Gerakan nonlokomotor merupakan aktivitas tanpa memindahkan tubuh, seperti mendorong, melipat, menarik, dan membungkuk. Gerakan lokomotor adalah aktivitas yang memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, contohnya berjalan, berlari, atau melompat. Sedangkan gerakan manipulatif berkaitan dengan keterampilan menggunakan benda, seperti melempar, menangkap, menggiring, maupun menendang (Humedi & Wahyudhi, 2020).

2.2.1. Ciri-Ciri Dan Indikator Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Perkembangan motorik kasar merupakan aspek esensial dalam perkembangan fisik anak usia dini karena berkaitan dengan penguasaan gerak yang melibatkan otot-otot besar tubuh (*gross motor muscles*) dan kemampuan anak untuk berinteraksi secara fisik dengan lingkungan sekitarnya. Pada rentang usia 5–6 tahun, anak menunjukkan kemajuan yang nyata dari keterampilan motorik dasar menuju pola gerak yang lebih terkoordinasi, stabil, dan fungsional (Sulistyo et al., 2021).

Pada usia ini anak umumnya mampu melakukan gerakan lokomotor yang lebih kompleks, mempertahankan keseimbangan dalam situasi dinamis, serta mengikuti urutan gerakan sederhana yang diajarkan dalam aktivitas seperti permainan atau senam anak. Hasil penelitian di TK menunjukkan bahwa TGMD (*Test of Gross Motor Development*) sering dipakai untuk mengidentifikasi tingkat pencapaian motorik kasar pada kelompok usia ini (Setyawan et al., 2018).

Ciri-ciri perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun dapat diamati melalui berbagai keterampilan fisik seperti kemampuan berlari dengan seimbang, melompat dengan tumpuan kaki yang kuat, melempar dan menangkap benda dengan koordinasi mata dan tangan yang baik, serta mampu menjaga keseimbangan tubuh saat berdiri dengan satu kaki. Menurut (Asmuddin et al., 2022) kemampuan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kekuatan otot, kelincahan, serta koordinasi gerak yang menjadi indikator utama perkembangan

motorik kasar pada anak usia dini. Anak yang memiliki perkembangan motorik kasar yang optimal umumnya menunjukkan kepercayaan diri dalam bergerak dan mampu mengikuti aktivitas fisik seperti senam atau permainan yang memerlukan keseimbangan dan ketepatan gerak.

Selain itu, perkembangan motorik kasar anak usia dini juga ditandai dengan kemampuan anak mengontrol tubuhnya saat bergerak, baik dalam aktivitas spontan maupun terstruktur. Menurut (Juliana, 2022) menjelaskan bahwa anak usia 5–6 tahun seharusnya sudah mampu menampilkan kombinasi gerakan yang kompleks seperti melompat sambil berputar, berjalan di garis lurus tanpa kehilangan keseimbangan, serta menendang bola ke arah tertentu dengan kekuatan dan koordinasi yang baik. Ciri lain dari perkembangan motorik kasar yang baik adalah anak dapat menyesuaikan gerak tubuhnya dengan ritme musik atau instruksi guru dalam kegiatan senam. Hal ini menunjukkan bahwa sistem neuromuskular anak berkembang dengan baik, sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan gerakan secara terarah dan terkendali.

Dengan demikian, ciri-ciri perkembangan motorik kasar pada anak usia dini dapat dilihat dari kemampuan koordinasi, kekuatan otot, keseimbangan, serta keluwesan dalam melakukan berbagai aktivitas fisik yang sesuai dengan tahap usianya. Ciri-ciri perkembangan motorik tidak selalu muncul secara seragam pada setiap anak. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi biologis (misalnya kematangan saraf dan otot), lingkungan (terutama frekuensi stimulasi fisik), serta praktik pendidikan yang diterapkan di PAUD atau TK (Saparia et al., 2023).

Indikator yang relevan untuk motorik kasar meliputi kemampuan melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi (melatih kelenturan, keseimbangan, serta kelincahan), koordinasi mata-tangan/kaki, serta keterampilan dalam permainan fisik yang memiliki aturan sederhana. Contoh indikator operasional untuk anak 5–6 tahun antara lain: berjalan

di atas papan titian, melompat dengan dua kaki bersama, melompat dengan satu kaki, berlari mengikuti garis, serta memindahkan bola dari sisi kanan ke kiri tubuh saat duduk. Indikator-indikator ini sering digunakan penelitian empiris di Indonesia untuk menilai tingkat perkembangan motorik kasar (Sulistyo et al., 2021). Indikator dalam perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun antara lain:

1. Keseimbangan, mampu melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi.
2. Kekuatan, menggunakan kekuatan otot seperti berdiri dengan satu kaki.
3. Kelincahan, mampu melakukan permainan fisik yang disertai aturan, seperti berlari dengan zigzag.
4. Koordinasi, terampil menggunakan tangan dan kaki, seperti melompat sesuai gambar yang sudah diarahkan
5. Kelentukan, melakukan aktivitas seperti memindahkan bola dari bagian kanan tubuhnya ke bagian kiri tubuhnya dengan posisi duduk.

2.2.2. Fungsi dan Tujuan Motorik Kasar Anak Usia Dini

(Sengkey, 2023) menjelaskan fungsi perkembangan motorik adalah menguasai keterampilan yang tercermin dalam kemampuan menyelesaikan tugas gerakan tertentu. Kualitas gerakan dapat diukur dari sejauh mana individu dapat mengeksekusi tugas gerakan tersebut dengan tingkat keberhasilan yang baik. Ketika tingkat keberhasilan dalam menjalankan tugas gerak tinggi, ini menunjukkan bahwa gerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Kemampuan motorik kasar pada anak usia dini merupakan aspek fundamental dalam perkembangan fisik yang berpengaruh besar terhadap kemampuan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan terampil. Fungsi motorik kasar dapat dipahami sebagai kemampuan menggerakkan otot-otot besar tubuh yang meliputi gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, dan mempertahankan keseimbangan (Djuanda & Agustiani, 2023)

Perkembangan motorik kasar pada anak usia dini memiliki beragam fungsi penting yang berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik, koordinasi gerak, serta kesiapan anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari maupun proses belajar di jenjang pendidikan selanjutnya. Adapun beberapa fungsi utama dari perkembangan motorik kasar anak usia dini yaitu pengembangan fisik dan kesehatan jasmani, kemampuan motorik kasar membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh. Anak yang rutin terlibat dalam aktivitas yang melibatkan gerakan besar akan memiliki kondisi fisik yang lebih prima, misalnya daya tahan kardiovaskular yang lebih baik, kestabilan sendi, dan pertumbuhan otot yang mendukung aktivitas sehari-hari misalnya berlari, melompat. Fungsi ini juga penting agar anak mampu bergerak bebas tanpa hambatan, menurunkan risiko obesitas, dan mendukung sistem organ tubuh melalui aktivitas fisik (Humedi & Wahyudhi, 2020).

Kemampuan mengikuti instruksi dan pola gerakan, anak usia dini yang memiliki motorik kasar yang baik juga lebih siap untuk belajar mengikuti perintah yang melibatkan gerakan, meniru gerakan guru, mengikuti urutan gerak, dan bermain sesuai instruksi. Fungsi ini berkaitan erat dengan kemampuan pemrosesan kognitif dan persepsi, karena anak harus memperhatikan, memahami, dan melakukan gerakan yang diperintahkan (Hanum & Rohita 2021).

Kemampuan koordinasi dan keseimbangan tubuh, stimulasi motorik kasar sangat berpengaruh dalam mempercepat pencapaian tugas perkembangan usia seorang anak, termasuk membantu anak menguasai gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar, yang akan mempengaruhi aspek perkembangan lainnya seperti keseimbangan, koordinasi tubuh, dan kesehatan jasmani (Mahmud, 2019).

Persiapan untuk aktivitas belajar dan pendidikan lanjut, motorik kasar sebagai kemampuan dasar gerak fisik (walking, running, jumping, throwing) sangat penting dalam mendukung kesiapan anak untuk

mengikuti aktivitas sekolah serta pembelajaran fisik dan tugas motorik yang lebih kompleks (Setyawan et al., 2018).

Tujuan utama dari pengembangan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun adalah agar anak mampu mengembangkan keterampilan motorik yang terkoordinasi secara optimal yang dapat mendukung aktivitas fisik dan pengembangan motorik lainnya di masa depan (Reswari et al., 2020), tujuan dari perkembangan motorik kasar anak usia dini untuk membantu anak agar mampu melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi, lentur, seimbang, dan lincah. Selain itu, kegiatan yang menunjang motorik kasar bertujuan agar anak dapat mengikuti aturan sesuai tahap perkembangannya serta meningkatkan keterampilan gerak yang meliputi kemampuan lokomotor dan nonlokomotor. Pengembangan motorik kasar ini penting karena dapat mendukung kesehatan, keseimbangan, dan perkembangan otak anak secara menyeluruh

Sejumlah ahli berpendapat bahwa sistem saraf merupakan faktor utama yang menentukan efektivitas penggunaan kemampuan gerak pada anak, karena berperan penting dalam mengatur koordinasi antara otot, sendi, dan bagian tubuh lainnya agar mampu bergerak dengan tepat dan seimbang. Kesulitan terbesar dalam mengembangkan sistem saraf terletak pada pengendalian banyaknya unit gerak tubuh, khususnya pada bagian lengan yang memiliki sekitar 2.600 unit gerak, 26 otot, dan 4 sendi. Selain faktor internal seperti sistem saraf, lingkungan juga memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan kemampuan gerak anak. Anak-anak yang hidup dalam lingkungan yang memberikan banyak kesempatan untuk bergerak, bermain, dan bereksplorasi cenderung memiliki kemampuan motorik yang lebih baik. Misalnya, ketika anak melihat benda atau mainan yang menarik di sekitarnya, hal itu akan menimbulkan motivasi intrinsik untuk bergerak, seperti berjalan, meraih, atau melompat ke arah benda tersebut (Sujiono et al., 2014).

Tujuan pengembangan motorik kasar pada anak usia dini adalah untuk membentuk dan mengoptimalkan kemampuan gerak yang melibatkan kelompok otot besar sehingga anak mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, bermain, dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik secara aman dan efisien. Pengembangan ini diarahkan pada beberapa capaian utama: meningkatkan keterampilan lokomotor (berjalan, berlari, melompat, meluncur), keterampilan manipulatif dasar (melempar, menangkap, menendang), serta kemampuan keseimbangan dan koordinasi yang mendukung pengendalian tubuh dalam berbagai posisi dan gerakan (Kaoci et al., 2021).

Selain aspek keterampilan gerak, tujuan program pengembangan motorik kasar juga mencakup peningkatan kebugaran jasmani dasar (kekuatan dan daya tahan), pembentukan kontrol motorik dan perencanaan gerak (motor planning), serta pengembangan ritme dan kemampuan mengikuti pola gerak, semua hal ini penting untuk memfasilitasi partisipasi anak dalam aktivitas terstruktur seperti senam irama. Penguatan aspek-aspek tersebut membantu anak mencapai kemandirian fungsional yang berguna di lingkungan sekolah dasar, seperti kemampuan berlari dengan arah terkontrol, melompat dan mendarat dengan aman, serta menangkap dan melempar dengan akurasi sederhana (Gusti Ayu Trisni Perdani et al., 2022)

Mempersiapkan kesiapan menuju pendidikan formal menjadi salah satu tujuan anak untuk mencapai perkembangan motorik dengan baik, seperti yang dikatakan (Desiana & Khan, 2022) motorik kasar yang baik memfasilitasi kesiapan anak memasuki pendidikan dasar baik dari segi kemampuan fisik untuk mengikuti kegiatan sekolah maupun kesiapan psikologis untuk mengikuti aturan dan instruksi yang lebih kompleks.

2.2.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar

Perkembangan motorik merupakan salah satu faktor penting dalam tumbuh kembang anak. Dalam (Asmuddin et al., 2022) Orang tua juga sebaiknya menyediakan sarana dan prasarana yang mendorong anak bergerak secara aktif. Namun, kondisi saat ini menunjukkan banyak orang tua membiarkan anak bermain gadget tanpa batasan waktu. Kebiasaan tersebut membuat anak cenderung pasif dengan hanya duduk menonton video, sehingga berpotensi menimbulkan keterlambatan perkembangan motorik. Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan motorik, khususnya pada anak usia 3–6 tahun. Pada masa ini, anak berada pada tahap senang bereksplorasi, aktif bermain, dan melakukan berbagai aktivitas gerak secara bebas dan berkesinambungan.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar, seperti yang dijelaskan oleh (Astuti, 2020), yaitu :

1. Faktor Gizi Terhadap Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik memiliki keterkaitan yang erat dengan status gizi. Status gizi sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti asupan makanan, pola asuh gizi, kondisi psikologis, dan faktor genetik. Setiap individu, khususnya balita, membutuhkan gizi seimbang dengan kualitas dan kuantitas yang sesuai agar perkembangan motoriknya optimal. Apabila balita lebih sering mengonsumsi makanan instan atau bakso yang tidak memenuhi kebutuhan gizinya, maka hal tersebut dapat berdampak pada proses perkembangan motorik mereka.

2. faktor lingkungan pengasuhan terhadap perkembangan motorik anak.

Tingkat pendidikan orang tua berpengaruh terhadap cara berpikir mereka dalam mengasuh balita, baik melalui pendidikan formal maupun nonformal, yang pada akhirnya turut mempengaruhi

perkembangan motorik balita. Orang tua dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai kebutuhan anaknya. Dalam pola asuh otoriter, misalnya, orang tua menetapkan berbagai aturan yang harus dipatuhi oleh anak.

3. Stimulasi dan pengalaman bergerak (latihan/praktik)

Frekuensi, kualitas, dan variasi stimulasi gerak melalui permainan, olahraga, atau senam merupakan faktor kunci. Anak yang rutin mendapat kesempatan bergerak seperti bermain aktif, senam irama, permainan outdoor, memperlihatkan perkembangan motorik yang lebih cepat dibanding yang kurang distimulasi. Lama interaksi dan stimulasi yang diberikan orangtua/guru juga terbukti memengaruhi capaian motorik.

4. Faktor Pengetahuan Terhadap Perkembangan Motorik

Pengetahuan orang tua memiliki peranan penting dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak, karena melalui pengetahuan yang baik, orang tua mampu memberikan stimulasi yang tepat sesuai tahap perkembangan anak. Pemahaman orang tua mengenai pentingnya aktivitas fisik, seperti senam dan permainan gerak, berpengaruh terhadap seberapa sering dan seberapa efektif stimulasi tersebut diberikan di rumah. Namun demikian, pengetahuan tidak akan berdampak signifikan apabila tidak disertai dengan penerapan dalam bentuk tindakan nyata. Artinya, orang tua yang memiliki pengetahuan tinggi tentang perkembangan anak tetapi kurang terlibat secara langsung dalam aktivitas fisik anak, tetap berpotensi memiliki anak dengan perkembangan motorik yang kurang optimal

Menurut Sukmawati dalam (Asriansyah, 2018) satu faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik meliputi

1. Sifat dasar genetik termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan
2. Semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik siswa

3. Kondisi terakhir yang menyenangkan terutama gigi mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir
4. Kelahiran yang dihasilkan apabila ada kerusakan untuk mempererat penemuan bakteri benar
5. Kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan akan mempercepat perkembangan motorik
6. Siswa yaitu tinggi perkembangannya terlihat lebih cepat dibandingkan IQ normal pada perubahan normal
7. Adanya rangsangan dorongan dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat pertumbuhan motorik
8. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan perkembangan motorik
9. Rangsangan dan dorongan bagi orang tua kecenderungan siswa yang lahir pertama lebih baik daripada siswa yang lahir kemudian
10. Kelahiran sebelum waktunya biasanya mempererat perlakuan motorik
11. Cacat fisik akan memperlambat perkembangan motorik
12. Perbedaan jenis kelamin warna kulit dan fungsi sosial ekonomi

Perkembangan motorik kasar anak tidak terjadi secara otomatis, melainkan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal seperti genetik dan kematangan sistem saraf, serta faktor eksternal seperti stimulasi lingkungan, pola asuh, gizi, dan kesempatan anak untuk bergerak. Oleh karena itu, upaya pengembangan motorik kasar anak perlu dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi, agar anak dapat mencapai kemampuan gerak yang optimal sesuai tahapan usianya.

2.2.4. Aspek – Aspek Motorik Kasar Anak

Motorik kasar pada anak usia dini mencakup tiga aspek utama. Pertama, kemampuan lokomotor, yaitu kemampuan anak dalam menggerakkan tubuh untuk berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, atau melompat. Kedua, kemampuan nonlokomotor, yaitu kemampuan menggerakkan anggota tubuh tanpa berpindah tempat, misalnya menekuk, meregang, atau memutar tubuh. Ketiga, kemampuan manipulatif, yaitu kemampuan menggunakan dan mengontrol gerakan otot-otot kecil, terutama pada tangan dan kaki, untuk melakukan aktivitas yang memerlukan koordinasi gerak yang lebih terarah (Purwanto & Baan, 2022).

1. Locomotor

Gerak lokomotor merupakan salah satu aspek dasar dalam perkembangan motorik kasar anak usia dini, menurut (Setyawan et al., 2018) Gerak lokomotor adalah jenis gerakan yang melibatkan perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Kemampuan anak dalam melakukan gerak lokomotor mencerminkan tingkat kelincahan dan kebebasan geraknya. Selain itu, keterampilan lokomotor dapat dijadikan indikator penting dalam menilai pertumbuhan dan perkembangan motorik anak agar sesuai dengan tahap usianya. Menurut (Reswari et al., 2020) kemampuan gerak lokomotor merupakan keterampilan tubuh dalam memindahkan posisi dari satu tempat ke tempat lainnya. Gerakan ini melibatkan koordinasi otot-otot besar dan keseimbangan tubuh. Contoh gerak lokomotor antara lain melompat, meloncat, berjalan, berlari, skipping, serta meluncur. Secara umum, gerak lokomotor menunjukkan kemampuan individu untuk berpindah tempat atau mengangkat tubuh secara terarah dan terkontrol. contoh Gerakan lokomotor yaitu berjalan, berlari, melompat, meloncat.

Pendapat Sukamti dalam (Asriansyah, 2018) gerakan lokomotor merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan cara

memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Jenis-jenis gerakan lokomotor antara lain sebagai berikut:

- a) Melangkah, yaitu memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan menggerakkan salah satu kaki ke depan, ke belakang, ke samping, atau secara serong, kemudian diikuti oleh kaki yang lainnya.
- b) Berjalan, merupakan gerakan melangkah yang dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang untuk memindahkan tubuh secara terus-menerus.
- c) Berlari, memiliki pola yang mirip dengan berjalan, namun dilakukan dengan jangkauan langkah yang lebih jauh dan terdapat saat di mana kedua kaki tidak menyentuh tanah.
- d) Melompat, yaitu memindahkan tubuh ke depan dengan bertumpu pada satu kaki dan mendarat dengan kedua kaki.
- e) Meloncat, dilakukan dengan mengangkat tubuh ke depan atau ke atas dengan bertumpu pada kedua kaki dan mendarat kembali dengan kedua kaki.
- f) Merangkak, yaitu menggerakkan tubuh dengan bertumpu pada kedua telapak tangan, lutut, dan ujung kaki sehingga berat badan terbagi merata.
- g) Merayap, dilakukan dengan posisi tubuh lebih rendah, bertumpu pada telapak tangan hingga siku, serta bagian depan tubuh mulai dari dada hingga kaki menyentuh lantai.
- h) Berjingkat, yaitu memindahkan tubuh ke depan dengan bertumpu pada satu kaki, baik kiri maupun kanan, lalu mendarat pada kaki yang sama.
- i) Berguling, merupakan gerakan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan menggulingkan seluruh badan ke arah kanan atau kiri.

2. Nonlokomotor

Kemampuan gerak nonlokomotor merupakan keterampilan melakukan berbagai gerakan tanpa berpindah tempat atau tanpa

membutuhkan ruang gerak yang luas. Gerakan ini berfokus pada koordinasi dan kontrol tubuh dalam posisi statis. Contoh gerakan nonlokomotor meliputi menekuk, meregang, mendorong, menarik, mengangkat, menurunkan, melipat, memutar, melingkar, dan melambungkan. Gerak nonlokomotor membantu anak mengembangkan keseimbangan, kelenturan, serta kesadaran terhadap posisi tubuhnya. Contoh gerakan nonlokomotor yaitu gerakan menghindar, membungkuk, membelok, mengayun, mendorong dan menarik.

Keterampilan nonlokomotor merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan motorik kasar anak usia dini. Menurut (Sujiono et al., 2014) keterampilan nonlokomotor, atau yang disebut juga keterampilan stabil, merupakan gerakan yang dilakukan tanpa berpindah tempat atau hanya melibatkan sedikit pergerakan dari titik tumpuan tubuh. Jenis keterampilan ini berfokus pada kemampuan anak dalam mengendalikan posisi tubuh saat melakukan gerakan tertentu. Bentuk gerakan stabilisasi nonlokomotor antara lain :

- a) Dodging (menghindar)
- b) Stretching and bending (meregangkan dan menekuk)
- c) Twisting and swaying (memutas dan bergoyang)
- d) Pushing and pulling (mendorong dan menarik)

3. Manipulatif

Kemampuan gerak manipulatif berkembang seiring dengan kemampuan anak dalam mengendalikan berbagai objek di sekitarnya. Gerakan ini umumnya melibatkan koordinasi antara tangan dan kaki, meskipun bagian tubuh lain juga dapat berperan dalam aktivitas tersebut. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif mencakup gerakan seperti melempar, menendang, memukul, menangkap bola, serta memantulkan atau menggiring bola.

Dalam kegiatan senam anak usia dini, kemampuan manipulatif tidak termasuk dalam komponen utama gerakan senam. Hal ini disebabkan

karena senam pada anak usia dini umumnya berfokus pada pengembangan gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, menekuk, memutar, atau meregang. Gerakan-gerakan tersebut menekankan pada koordinasi tubuh secara keseluruhan, keseimbangan, kelincahan, serta keluwesan gerak tanpa melibatkan penggunaan alat atau objek luar. Sementara itu, kemampuan manipulatif lebih berkaitan dengan aktivitas yang melibatkan penggunaan dan pengendalian objek, seperti melempar, menangkap, atau menendang bola (Sulistyo et al., 2021).

2.2.5. Capaian Pembelajaran dan Tahap Perkembangan Motorik Kasar Anak

Berdasarkan dokumen Capaian Pembelajaran untuk Satuan PAUD (TK/RA/BA, KB, SPS, TPA) yang merupakan bagian dari Kurikulum Merdeka di jenjang PAUD (2024), aspek fisik-motorik (termasuk motorik kasar) ditetapkan sebagai salah satu elemen penting dalam perkembangan anak usia dini. Dokumen menyebut bahwa “Fisik Motorik pada konteks PAUD meliputi kemampuan motorik kasar, halus, dan taktil sehingga dapat mendukung kemudahan dan kemandiriannya dalam berkegiatan sehari-hari.”

Salah satu elemen “Jati Diri” dalam dokumen CP menyatakan bahwa anak menggunakan fungsi gerak (motorik kasar, halus, dan taktil) untuk mengeksplorasi dan memanipulasi berbagai objek dan lingkungan sekitar sebagai bentuk pengembangan diri. Standar ini menjadi acuan operasional bagi penilaian perkembangan motorik kasar anak, yang bisa dijabarkan dalam indikator seperti partisipasi aktif dalam aktivitas motorik kasar, pengendalian gerakan, keseimbangan, dan kemampuan eksplorasi gerak.

1. Tahap perkembangan motorik kasar

Perkembangan motorik kasar berlangsung secara bertahap dan bersifat sekuensial, setiap tahapan membuka dasar bagi kemampuan

berikutnya. Ringkasan tahapan penting yang sering menurut (Reswari et al., 2020) adalah:

- a. Tahap kognitif (*Cognitive Phase*), anak akan berkonsentrasi pada melakukan suatu keterampilan, berfokus menemukan apa yang harus dilakukan, belajar mencoba berbagai cara dalam memecahkan masalah (*problem solving*)
- b. Tahap asosiatif (*Associative Phase*), anak akan mendeteksi dan memperbaiki kesalahan penampilan atau kinerjanya dimana ada umpan balik dan instruksi yang lebih tepat agar berfokus pada aspek-aspek gerakan dalam rangka perbaikan
- c. Tahap otomatisasi (*Autonomous Phase*); anak mencapai tahapan latihan intensif, berkonsentrasi pada keterampilan dan mampu melakukan meskipun kesalahan kecil kadang terjadi tetapi sudah bisa mendeteksi dan mengoreksi agar proses belajar mencapai keterampilan motorik optimal.

Dalam perkembangan fisik motorik, dibutuhkan pemberian stimulus untuk mengembangkannya, seperti dengan mengajak anak untuk melakukan kegiatan bermain, khususnya kegiatan bermain yang melibatkan gerak fisik motorik anak dan tentunya dilakukan secara rutin dan berulang-ulang. Menurut (Syakhu et al., 2024) pada anak usia 5–6 tahun, perkembangan otot-otot besar mengalami peningkatan yang signifikan, sehingga gerakan tubuh mereka menjadi lebih kuat dan terkoordinasi. Seiring dengan meningkatnya energi, anak-anak pada tahap ini mampu melakukan berbagai aktivitas fisik dengan lebih baik, seperti melompat, melompati tali, melempar bola ke sasaran, serta menangkap bola dengan lebih terampil. Selain itu, anak-anak usia ini juga mulai menunjukkan keberanian dalam mengambil risiko, misalnya dengan memanjat pohon atau bermain menggunakan batu dan kayu di lingkungan sekitarnya. Berikut tahapan perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun yang sudah harus berkembang :

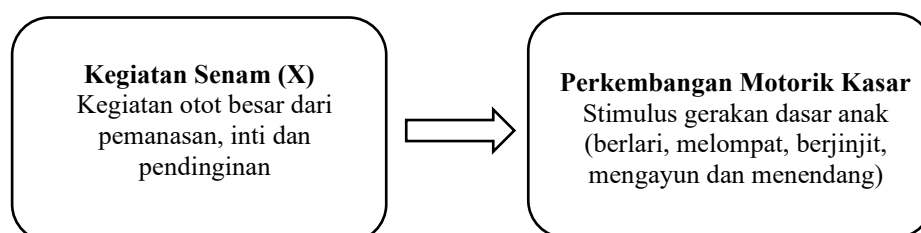
- a) Berdiri dengan satu kaki

- b) Melewati
- c) Mengendarai sepeda dengan atau tanpa roda latihan
- d) Mulai lompat tali
- e) Melompat dengan satu kaki sepuluh kali
- f) Menangkap bola yang dipantulkan atau dilempar dengan tangan
- g) Berayun di ayunan, memompa sendiri

2.3. Kerangka Berpikir

Anak usia dini berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, termasuk dalam aspek fisik dan motorik. Perkembangan motorik kasar, seperti kemampuan berlari, melompat, menendang, dan menjaga keseimbangan, merupakan aspek penting yang perlu distimulasi secara tepat agar anak dapat berkembang secara optimal. Salah satu cara yang efektif dan menyenangkan untuk menstimulasi motorik kasar adalah melalui kegiatan senam. Senam merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan biasanya diiringi dengan musik atau lagu, sehingga menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Kegiatan senam tidak hanya melibatkan otot-otot besar, tetapi juga melatih koordinasi tubuh, keseimbangan, serta ritme gerak anak.

Dengan rutin mengikuti kegiatan senam, anak-anak akan mendapatkan stimulasi motorik kasar yang lebih intens dan terarah. Hal ini diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar mereka. Berdasarkan pemikiran tersebut, maka kegiatan senam diasumsikan memiliki pengaruh terhadap peningkatan perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Berikut bagan kerangka pikir yang menggambarkan alur pengaruh tersebut:



Gambar 1. Kerangka Pikir

2.4. Hipotesis penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah dikemukakan di atas, dirumuskan hipotesis penelitian yaitu

H_a : Hipotesis Alternatif, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara kegiatan senam terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun.

H_0 : Hipotesis Nol, yaitu tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kegiatan senam terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan senam terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Karena peneliti tidak melakukan intervensi atau perlakuan langsung terhadap variabel bebas (kegiatan senam), melainkan mengamati fenomena yang telah terjadi sebelumnya, maka pendekatan yang digunakan adalah *Ex post facto*.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di TK Aisyiyah 1, yang berlokasi di Jalan ZA. Pagar Alam, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, kegiatan senam irama rutin dilakukan setiap hari senin-jumat, Penelitian akan dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026.

3.3. Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia dini kelompok B (usia 5–6 tahun) kelas B1, B2 dan B3 yang berjumlah 71 anak di Taman Kanak-Kanak (TK) Aisyiyah 1 Pagar Alam Bandar Lampung, pada semester genap tahun pelajaran 2025/2026.

Tabel 1. Populasi

Kelas	Jumlah	Siswa Laki-laki	Siswa Perempuan
B1	24	10	14
B2	23	11	12
B3	24	14	10
Jumlah	71	35	36

3.3.2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian diambil dari populasi menggunakan Teknik *purposive sampling* (sampling bertujuan), yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel diambil dari kelas B1 TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung yang berjumlah 24 anak. Namun, dari jumlah tersebut hanya 22 anak yang dijadikan sampel penelitian, karena 1 anak masih berusia 4 tahun dan 1 anak yang berkebutuhan khusus, sehingga tidak memenuhi kriteria usia penelitian, yaitu 5–6 tahun. Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 22 anak kelompok B1 usia 5–6 tahun.

3.4. Jenis dan Sumber Data

3.4.1. Jenis Data

Dalam penelitian ini, jenis data yang digunakan adalah data kuantitatif, yaitu data yang berbentuk angka dan dapat diukur secara objektif. Data kuantitatif digunakan untuk mengetahui pengaruh antara kegiatan senam sebagai variabel independen (X) dengan perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun sebagai variabel dependen (Y). Data tersebut dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui kekuatan pengaruh antar variabel yang diteliti.

3.4.2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini yaitu data primer, data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari responden melalui instrumen

penelitian yang telah disusun peneliti. Dalam konteks penelitian ini, mengambil sumber dari data primer yang diperoleh melalui observasi.

3.5. Definisi Konseptual dan Operasional

3.5.1. Definisi Konseptual

Definisi konseptual adalah batasan makna variabel penelitian berdasarkan teori atau konsep ilmiah dari para ahli.

1. Variabel Independen: Kegiatan Senam (X)

Senam diartikan sebagai bentuk aktivitas olahraga yang mengkombinasikan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi tubuh melalui serangkaian gerakan teratur dan terencana. Rangkaian gerak dalam senam dirumuskan serta diorganisasi secara sistematis dengan memperhatikan prinsip-prinsip ilmiah tertentu, agar pelaksanaannya mampu mencapai tujuan fisik maupun keterampilan yang diharapkan sesuai dengan kebutuhan peserta latihan.

2. Variabel Dependen: Perkembangan Motorik Kasar (Y)

Kemampuan gerak (*movement abilities*) merupakan konsep yang mencakup tiga ranah utama, yakni gerak nonlokomotor atau stabilitas, gerak lokomotor, dan gerak manipulatif yang berkaitan dengan pengendalian objek. Dalam kajian perilaku motorik, fokus utama terletak pada pemahaman terhadap bentuk gerak yang dihasilkan individu serta bagaimana pola gerak tersebut dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, dan kondisi sosial.

3.5.1. Definisi Operasional

Setiap variabel didefinisikan secara konseptual (teoritis) terlebih dahulu, diikuti definisi operasional (indikator pengukuran). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Independen: Kegiatan Senam (X)

Senam merupakan suatu bentuk aktivitas gerak yang disusun secara sistematis dengan gerakan dasar dalam senam mencakup rangkaian kegiatan yang terdiri dari tahap pemanasan, inti dan pendinginan

2. Variabel Dependen: Perkembangan Motorik Kasar (Y)

Perkembangan motorik kasar adalah kemampuan anak dalam melakukan dan mengoordinasikan gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot besar, seperti gerakan tangan, kaki, dan tubuh bagian atas. Perkembangan motorik kasar anak mencakup 3 ranah utama yaitu lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif seperti kemampuan anak dalam melakukan gerakan dasar antara lain berlari, melompat, berjinjit, mengayun dan menendang.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian karena menentukan kualitas data yang diperoleh. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang akurat terkait kegiatan senam sebagai variabel bebas (X) dan perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun sebagai variabel terikat (Y). Teknik yang digunakan meliputi observasi.

3.6.1. Observasi

Dalam penelitian di bidang pendidikan, observasi biasanya dilakukan dengan cara mengamati berbagai aktivitas seperti proses belajar mengajar di kelas, serta aktivitas pembelajaran lainnya termasuk kegiatan ekstrakurikuler dan sejenisnya. Dalam konteks penelitian ini, Observasi terstruktur dilakukan untuk mengumpulkan data mengenai tingkat kegiatan senam disekolah dan perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun setelah mengikuti kegiatan senam. Observasi dilakukan secara sistematis dengan menggunakan lembar observasi yang telah divalidasi.

3.7. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi dengan skala Likert (1–4) yang digunakan untuk mengukur perkembangan motorik kasar anak. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan disusun berdasarkan variabel penelitian, yaitu variabel independen (kegiatan senam) dan variabel dependen (perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun). Kedua instrumen disusun mengacu pada teori perkembangan motorik anak usia dini serta pedoman kegiatan senam untuk anak prasekolah. Instrumen ini menggunakan skala penilaian Likert 4 tingkat, dengan kategori:

1 : Belum Berkembang

2 : Mulai Berkembang

3 : Berkembang Sesuai Harapan

4 : Berkembang Sangat Baik

Tabel 1. Kisi – Kisi Instrumen Observasi Kegiatan Senam

Variabel	Dimensi	Indikator	Item
Kegiatan Senam (X)	Pemanasan	Kesiapan	1. Anak mampu berbaris rapi sebelum kegiatan senam dimulai.
			2. Anak mampu memperhatikan instruksi guru sebelum melakukan gerakan senam.
			3. Anak mampu mengikuti aba-aba awal (siap, mulai) saat senam.
			4. Anak mampu menunjukkan kesiapan fisik untuk mengikuti kegiatan senam.
		Kelenturan	5. Anak mampu menggerakkan tubuh secara lentur tanpa kaku saat pemanasan.
			6. Anak mampu membungkukkan badan ke depan saat pemanasan.

Variabel	Dimensi	Indikator	Item	
	Inti	Kombinasi gerakan	7. Anak mampu menekuk dan meluruskan kaki saat pemanasan.	
			8. Anak dapat menggabungkan gerakan tangan, kaki, dan tubuh secara selaras saat senam	
			9. Anak mampu melakukan variasi gerakan dinamis seperti melompat, berjinjit, dan berputar saat senam.	
			10. Anak mampu meniru gerakan senam dan mengekspresikan gerakan secara bebas.	
		11. Anak mampu menggabungkan berbagai gerakan tubuh secara selaras saat senam.		
		Iringan musik	12. Anak tampak lebih semangat dan termotivasi saat mengikuti senam dengan iringan musik.	
			13. Anak dapat mengenali pola hitungan dalam gerak dengan musik	
			14. Anak mampu memulai gerakan ketika musik dimulai.	
			15. Anak mampu menghentikan gerakan ketika musik berhenti.	
		Pendinginan	Relaksasi	16. Anak mampu mengikuti gerakan peregangan ringan dengan rileks.
				17. Anak mampu menggerakkan tubuh secara perlahan tidak terburu-buru saat pendinginan.

Variabel	Dimensi	Indikator	Item
		Pemulihan	18. Anak mampu mengurangi gerakan aktif setelah kegiatan inti selesai.
			19. Anak mampu menunjukkan kondisi tubuh lebih tenang setelah kegiatan senam selesai
			20. Anak mampu kembali ke posisi berdiri dengan tertib setelah senam.

Tabel 2. Kisi – Kisi Instrumen Observasi Motorik Kasar

Variabel	Dimensi	Indikator	Item
Motorik Kasar (Y)	Kemampuan lokomotor	Berlari	1. Berlari dengan seimbang dan terkoordinasi
			2. Berlari dengan kecepatan sesuai instruksi dan tetap terkontrol
			3. Berlari kemudian berhenti secara tiba-tiba dengan posisi seimbang.
		Melompat	4. Melompat ke depan dengan kedua kaki dan mendarat dengan seimbang.
			5. Melompat secara bergantian dengan satu kaki dan berganti kaki dengan lancar.
			6. Melompat turun dari ketinggian rendah (\pm 20–30 cm) dengan mendarat stabil.
			7. Mampu melompat melewati garis atau rintangan kecil.
			8. Melakukan lompatan berulang secara ritmis mengikuti instruksi
	Kemampuan Nonlokomotor	Berjinjit	9. Berdiri berjinjit minimal 5–10 detik tanpa pegangan.
			10. Berjalan berjinjit sepanjang jalur lurus \pm 3–5 meter.
			11. Berjinjit sambil mengangkat kedua tangan ke atas untuk menjaga keseimbangan.

Variabel	Dimensi	Indikator	Item
		Mengayun	12. Mengayunkan kedua lengan ke depan dan belakang secara berirama.
			13. Mengayunkan lengan sambil berdiri satu kaki (koordinasi+keseimbangan).
			14. Mengayunkan lengan dengan tempo yang tepat.
			15. Mengayunkan satu lengan sambil tangan lain melakukan tugas berbeda
			16. Mengayunkan tubuh ke kiri dan kanan secara terkendali tanpa kehilangan keseimbangan.
	Manipulatif	Menendang	17. Anak berdiri dengan satu kaki di belakang sebagai tumpuan dan tubuh sedikit condong ke depan sebagai persiapan menendang.
			18. Anak mengayunkan kaki dari panggul dengan gerakan terarah ke depan sambil menjaga keseimbangan tubuh
			19. Anak menendang benda dengan postur tubuh stabil, arah tendangan tepat, dan tanpa kehilangan keseimbangan.
			20. Anak membuka kedua tangan di samping tubuh untuk membantu menjaga keseimbangan selama gerakan menendang.
			21. Anak mampu mempertahankan keseimbangan tubuh setelah menendang dengan posisi berdiri tegak dan pandangan tetap ke arah benda.

3.8. Uji Instrumen Penelitian

3.8.1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen dinyatakan valid apabila menghasilkan data yang akurat dan dapat dipercaya. Validitas instrumen dalam penelitian ini ditentukan melalui proses validitas empiris (*field validity*), yaitu validitas yang diperoleh melalui pengujian instrumen secara langsung pada subjek penelitian di lingkungan sekolah TK. Validitas ini menekankan kesesuaian antara butir instrumen dengan kondisi nyata di lapangan.

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu menguji coba instrumen observasi untuk mengukur motorik kasar anak, uji validitas instrumen penelitian ini dilaksanakan di TK Harapan Jaya Bandar Lampung, instrumen variabel X (Kegiatan Senam) terdiri dari 14 item pernyataan dan instrumen variabel Y (Motorik Kasar) 25 item pernyataan. Seluruh perhitungan untuk uji validitas dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistic*. Hasil analisis dari perhitungan uji validitas yaitu sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Item Uji Validitas Variabel X

Keterangan	Nomor Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 23, 24, 25	20
Tidak Valid	5, 17, 18, 21, 22	5
Jumlah Keseluruhan		25

Tabel 4. Hasil Item Uji Validitas Variabel Y

Keterangan	Nomor Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	21
Tidak Valid	4, 5, 13, 14	4
Jumlah Keseluruhan		25

Jumlah item pernyataan variabel X (Kegiatan Senam) dari 25 menjadi 20, variabel Y (Motorik Kasar) dari 23 menjadi 21 item, untuk

menentukan nilai r tabel, jumlah responden yang digunakan sebanyak 23 anak dengan jumlah sampel $n = 25$ dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga diperoleh r tabel sebesar 0,413. Berdasarkan kaidah pengambilan keputusan, apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel, maka item instrumen tersebut dinyatakan valid, sedangkan apabila nilai r hitung lebih kecil dari r tabel, maka item instrumen tersebut dinyatakan tidak valid. Dari hasil perhitungan uji coba instrumen dengan r tabel sebesar 0,413 diketahui bahwa butir pernyataan yang diberikan kepada 23 responden di TK Harapan Jaya Bandar Lampung, dari 25 butir pernyataan observasi kegiatan senam yang telah di uji coba terdapat 20 butir pernyataan yang valid dan dari 25 butir pernyataan motorik sebanyak 21 butir pernyataan dinyatakan valid, sedangkan 4 butir pernyataan dinyatakan tidak valid. Dengan demikian, 21 butir pernyataan yang valid tersebut layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

3.8.2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics*. Pengujian reliabilitas dilaksanakan terhadap 23 responden yang merupakan anak di TK Harapan Jaya Bandar Lampung. Berdasarkan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.862	25

hasil analisis menggunakan *Alpha Cronbach*, diperoleh nilai koefisien reliabilitas variabel X (Kegiatan Senam) sebesar 0,862 dan variabel Y (Motorik kasar) sebesar 0,905. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian berada dalam kategori sangat reliabel, karena nilai koefisien reliabilitas lebih besar dari 0,60 sehingga instrumen layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Gambar 2. Hasil Uji *Alpha Cronbach* Variabel X

Gambar 3. Hasil Uji *Alpha Cronbach* Variabel Y

3.9. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan langkah lanjutan setelah seluruh data terkumpul, yang

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	25

bertujuan untuk mengolah, menafsirkan, dan menyimpulkan hasil penelitian. Pada penelitian ini, analisis data dilakukan untuk mengetahui pengaruh kegiatan senam (variabel X) terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun (variabel Y) melalui pengujian statistik.

3.9.1. Analisis Deskriptif Persentase

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis teknik deskripsi persentase. Teknik analisis deskriptif persentase ini digunakan untuk menggambarkan kegiatan senam dan perkembangan motorik kasar anak berdasarkan skor observasi. Rumus yang digunakan: Adapun rumus deskriptif persentase adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Gambar 4. Rumus Deskriptif Persentase

Keterangan :

- P : Angka persentase
- F : Frekuensi yang dicari
- N : Number of case (Jumlah Subjek)

3.9.2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan uji pengaruh, peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji ini digunakan untuk mengetahui apakah data kedua variabel berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan *IBM SPSS Version For Windows* menggunakan Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk.

- Jika $p > 0,05$ → data normal
- Jika $p < 0,05$ → data tidak normal

8.9.3 Uji Hipotesis

Tahap berikutnya adalah melakukan uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh kegiatan senam terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini.

a. Uji Korelasi Spearman Rank

Analisis ini digunakan untuk menguji apakah ada pengaruh antara variabel X (kegiatan senam) dan variabel Y (motorik kasar).

Rumus yang digunakan:

Secara matematis, rumus koefisien korelasi Spearman Rank adalah sebagai berikut:

$$r_s = 1 - \frac{6\sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Gambar 5. Rumus Korelasi Spearman Rank

Keterangan:

- r_s : koefisien korelasi Spearman
 d : selisih peringkat antara variabel X dan Y
 n : jumlah sampel

Kriteria pengambilan keputusan:

- Jika Sig. (p-value) < 0,05, maka H_a diterima (ada pengaruh signifikan).
- Jika Sig. (p-value) > 0,05, maka H_0 diterima (tidak ada pengaruh signifikan).

Koefisien korelasi r juga diinterpretasikan:

- 0,00–0,25 : Sangat Rendah
- 0,26–0,50 : Rendah
- 0,51–0,75 : Sedang
- 0,76–0,99 : Kuat
- 1,00 : Sempurna

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat yang signifikan antara kegiatan senam dengan perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji korelasi Spearman Rank yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (Sig. < 0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, kegiatan senam memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan motorik kasar anak.

Selain itu, berdasarkan hasil analisis, perkembangan motorik kasar anak berada pada kategori baik hingga sangat baik, yang ditunjukkan oleh dominannya jumlah anak pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah mampu melakukan berbagai gerakan motorik kasar dengan baik, seperti gerakan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Diharapkan dapat terus mengembangkan dan memvariasikan kegiatan senam agar lebih menarik dan menyenangkan bagi anak. Selain itu, guru juga perlu memberikan perhatian khusus kepada anak yang masih berada pada kategori Mulai Berkembang agar perkembangan motoriknya dapat lebih optimal.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan kegiatan senam dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, sehingga kegiatan dapat berjalan secara efektif dan aman bagi anak.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua juga diharapkan dapat memberikan asupan gizi yang seimbang serta pengasuhan yang positif melalui stimulasi dan aktivitas fisik agar perkembangan motorik kasar anak dapat berkembang secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode yang berbeda, jumlah sampel yang lebih besar, atau menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi perkembangan motorik kasar anak.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Alifiana, L. (2019). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Kelompok B Tk Arni Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2018/2019. *Skripsi Mantap*, 87.
- Ardani, N. G. A. N. P. (2021). *Pengaruh Senam Irama Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Di Kelompok B TK Bina Kumara Kabupaten Poso*.
- Asmuddin, A., Salwiah, S., & Arwih, M. Z. (2022). Analisis Perkembangan Motorik Kasar Anak di Taman Kanak – Kanak Buton Selatan. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3429–3438. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2068>
- Asriansyah. (2018). *Permainan Kecil (pendekatan pembelajaran motorik dalam pembelajaran pendidikan jasmani)* (tri wahyun). inspira pustaka aksara.
- Astuti, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Pada Balita Usia 4-5 Tahun Di Tk Siswa Harapan Ciliwung Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 45–53. <https://doi.org/10.47560/keb.v9i1.241>
- Atqiya, Q., & Pratama, R. S. (2024). Pelaksanaan Kegiatan Senam Dalam Menstimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *KEGURU : Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 9916, 11–20.
- Bangun, S. Y., Sunarno, A., & Damanik, S. A. (2021). Pengantar Aktivitas Ritmik. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 2).
- Cahyati, G. S., Aunurrahman, & Miranda, D. (2020). Strategi Pembelajaran Senam Irama Anak Usia 5-6 Tahun di TK Raudhatul Muhtadin. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(1), 1–11.

<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/38852>

- Candra, R., Sulaiman, I., & Siregar, N. M. (2019). Model Latihan Senam Irama RC One Untuk Gerak Dasar Lokomotor Anak Sekolah Dasar. *Segar*, 7(2), 96–106.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/11194>
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/download/11194/6984>
- Damanik, irfah auliani, & Nurmaniah. (2017). Pengaruh Senam Irama terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di RA. Fastabiqul Khairat PTPN II Kabupaten Langkat TA. 2016-2017. *Jurnal Usia Dini*, 3(1), 12–21.
- Desiana, V., & Khan, R. I. (2022). Pentingnya Kemampuan Motorik Kasar bagi Anak Usia Dini dan Strategi Mengoptimalkannya melalui Permainan Tradisional. *Semdikjar*, 1–9.
- Diyono, & Amarseto, B. (2023). Meningkatkan Tumbuh Kembang Motorik Kasar Dengan Senam pada Anak di TK Istiqomah Pandeyan III. *Peduli Masyarakat*, 5, 189–194.
- Djuanda, I., & Agustiani, N. D. (2023). *Perkembangan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Tari Kreasi Pada Anak Usia 5 - 6 Tahun*. 1, 17–23.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Gusti Ayu Trisni Perdani, Astawa, I. M. S., Astini, B. N., & Nurhasanah. (2022). Peningkatan Motorik Kasar Anak Melalui Tari Pendet Untuk Anak Usia 5-6 Tahun. *New Phytologist*, 3(3), 2022.
<https://doi.org/10.20935/AL189>
https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download
http://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf
<https://think-asia.org/handle/11540/8282>
- Hanum, A., & Rohita, R. (2021). Kegiatan Sentra Olah Tubuh Dalam Menstimulasi

- Kemampuan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 2(2), 89. <https://doi.org/10.36722/jaudhi.v2i2.584>
- Humedi, & Wahyudhi, A. S. B. S. E. (2020). *Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di Kota Palu*. 5(1), 52–60. <https://doi.org/10.32832/educate.v5i1.2020>
- Hurlock, E. burgner. (1998). *Perkembangan anak jilid 2. (Terjemahan: Med Meitasari Tjandrasa dan Muchlihah Tjandrasa dan Muchlihah Zarkasih)*.
- Husnah, A., & Prayogo, B. H. (2018). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Muslimat Nu Gesang Kabupaten Lumajang. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 1(2), 108–116.
- Juliana, S. N. (2022). *Keterlambatan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini*. x(2), 2655–6561. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJEC>
- Kaoci, W., Taib, B., & Ummah, dewi mufidatul. (2021). Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional “Jalan Tempurung.” *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 3(1), 11–22. <https://doi.org/10.33387/cp.v3i1.2129>
- Khadijah, & Amelia, N. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. Kencana. <https://books.google.co.id/books?id=Bf72DwAAQBAJ&lpg=PP1&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
- Mahmud, B. (2019). Urgensi Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76–87. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i1.177>
- Mahmud, B. (2023). Peran Guru Dalam Menstimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *Vox Edukasi Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 14(2), 311–320. <https://doi.org/10.31932/ve.v14i2.2898>
- Nofianti, R. (2021). *Dasar - Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Edu Publisher.

- Nurfatkhah, Taufiqurrohman, & Marliani, L. (2024). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Irama Pada AUD Nurfatkhah1., *Change Think Journal*, 3, 197–204.
- Oktara, B. (2017). Cabang Olahraga Senam. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Purwanto, D., & Baan, A. B. (2022). Pengaruh Aktivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5669–5678.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3158>
- Puteri, D. M., & Agusniatih, A. (2025). *Pengaruh Senam Irama dalam Mengembangkan Motorik Kasar*. 6(2).
<https://doi.org/10.37985/murhum.v6i2.1504>
- Rahmawati, S., Gusnarib, & Ufiah, R. (2022). Peran Guru Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Irama Di Tk Permata Bunda Loli Oge Kecamatan Banawa Kabupaten Donggala. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1), 50–61.
<https://doi.org/10.24239/abulava.vol3.iss1.57>
- Reswari, A., Lestarinigrum, A., Iftitah, S. L., & Pangastuti, R. (2020). Perkembangan fisik dan motorik anak. In *CV. Azka Pustaka* (Vol. 5, Issue 3).
- Ris Dwi Yuliani, & Mamun Hanif. (2024). Peran Guru Dalam Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Pada TK Aisyiyah Muhammadiyah Wangandowo. *Jurnal Ihsan Jurnal Pendidikan Islam*, 2(4), 158–168.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v2i4.384>
- Rosalia, Y., Amilda, & Fitri, I. (2023). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Motorik Kasar Pada Anak Didik Kelompok B TK Dharma Kumara di Desa Air Talas. *Pendidikan Dan Konseling*, 5, 12.
- Saparia, A., Abduh, I., Wulur, D. C., Purwanto, D., Murtono, T., Nirmala, B., & Zainuddin, M. S. (2023). Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau dari Aspek Geografis (Studi pada Anak Usia Dini Daerah Pesisir dan

- Pegunungan). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 2811–2819. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4381>
- Sasi, D. N. (2011). *MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR DAN KOGNITIF ANAK MELALUI SENAM IRAMA. 1*, 46–52.
- Sengkey, A. J. (2023). *Perkembangan Motorik*. CV. Adanu Abimata.
- Setyawan, D. A., Hadi, H., & Royana, I. F. (2018). Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Negeri Pembina Kota Surakarta. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 17–27.
- Sinaga, Y. E., & Aguss, R. M. (2021). Kemampuan Mobilitas Gerak Anak Usia Dini 4 Sampai 5 Tahun Melalui Gerakan-Gerakan Senam. *Journal of Arts and Education*, 1(1), 58–64. <https://doi.org/10.33365/jae.v1i1.32>
- Sujiono, B. (2007). *Metode Pengembangan Fisik*. Universitas Terbuka.
- Sujiono, B., Sumantri, Aisyah, S., Tatminingsih, S., Amini, M., & Suroso, A. (2014). *Metode Pengembangan Fisik* (19th ed.). Universitas Terbuka.
- Sukmawati, N., & Oktariyana. (2021). *Teori & Praktik Senam (senam lantai, senam irama dan aerobik)*. 167–186.
- Sulistyo, I. T., Pudyaningtyas, A., & Sholeha, V. (2021). Profil Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Kumara Cendekia*, 9(3), 156. <https://doi.org/10.20961/kc.v9i3.50732>
- Syakhu, A., Muslim, S., & Solihatin, E. (2024). *Pembelajaran Motorik Kasar Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)* (A. Okta (ed.)). Cv. Campustaka.
- Usman, U., Hasmawaty, H., Sadaruddin, S., Syamsuardi, S., & Nasarudin, N. (2023). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 338. <https://doi.org/10.24114/jud.v9i2.52621>